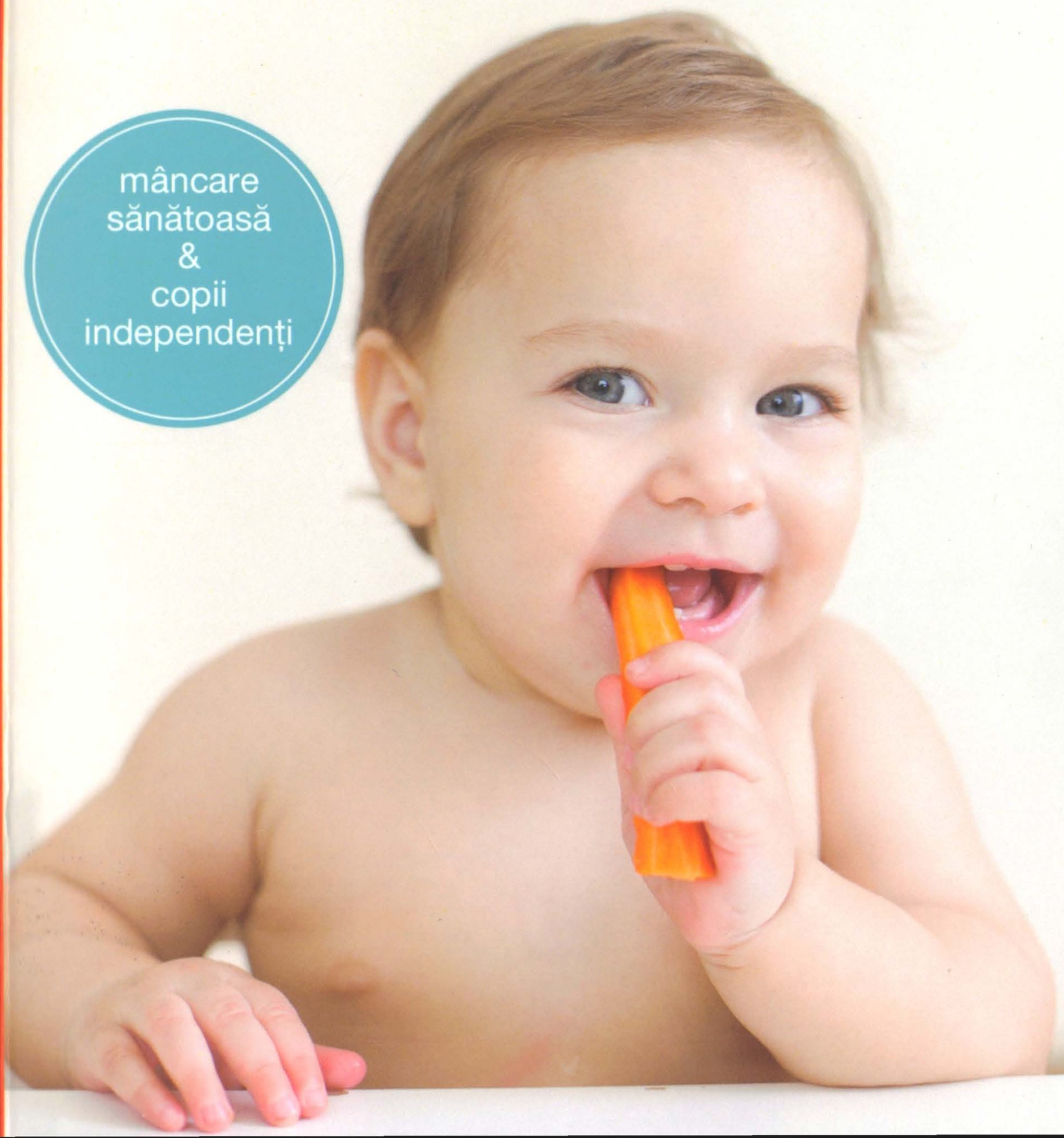
Gill Rapley & Tracey Murkett

Diversificarea naturală

Cel mai bine păstrat secret al părinților relaxați

CĂRȚILE PĂRINȚILOR

mâncare sănătoasă & copii independenți



Uitați de piureurile pentru bebeluși, de tăvile pentru cuburi de gheață, de lingurițele speciale și pur și simplu dați-i voie copilului să se hrănească singur.

Autodiversificarea este calea cea mai sănătoasă de dezvoltare pentru bebelușul vostru, e o metodă care ține de bun-simț, e ușoară și plăcută și în plus:

- Ajută la dezvoltarea abilităților naturale ale bebelușului, cum ar fi coordonarea mână–ochi și mestecatul.
- Bebelușul se poate alătura meselor în familie încă de la începutul procesului de diversificare.
- Îi permite bebelușului să experimenteze cu alimentele în ritmul său, încurajând astfel independența.
- Transformă mesele într-un prilej de bucurie și conflictele dispar.

Diversificarea naturală este un ghid practic competent pentru introducerea alimentelor solide, care vă ajută să creșteți un copil fericit și încrezător în raport cu hrana.

Gill Rapley este una dintre autoritățile recunoscute din Marea Britanie în privința alimentației copiilor.
Tracey Murkett este scriitoare independentă.

„Autodiversificarea ușurează mult viața."
The Times

„Văd mulți copii fericiți, care își aleg alimentele singuri și se hrănesc în ritmul lor."
Stefan Kleintjes, nutriționist pediatru

Gill Rapley a studiat alimentația copiilor și dezvoltarea lor vreme de mulți ani. A lucrat ca asistent de pediatrie timp de 20 de ani și a fost moașă și consultant voluntar de alăptare. A dezvoltat teoria autodiversificării în timp ce studia, ca parte a cercetării pentru master, gradul în care bebelușii erau pregătiți pentru introducerea alimentelor solide. Locuiește în Kent alături de soțul ei și de cei trei copii adulți, care au încercat cu toții să îi demonstreze că nu au nevoie de niciun sprijin cu alimentele solide.

Tracey Murkett e scriitoare și jurnalistă. După ce a urmat autodiversificarea cu fiica ei, și-a dorit ca și alți părinți să afle ce metodă plăcută și lipsită de stres poate fi aceasta. Trăiește la Londra cu partenerul ei și fiica lor, acum în vârstă de șase ani.

Diversificarea naturală

Cel mai bine păstrat secret al părinților relaxați

Gill Rapley & Tracey Murkett

traducere din engleză
de Maria Tănăsescu

Redactor: Cristina Dănilă
Coperta: Denisa Năstase
Credit foto: Alexandra Dincă / Fotografii de familie
Corector: Iuliana Mihalcea
Tehnoredactor: Eduard Constantin

La momentul fotografierii, copilul din imaginea de pe copertă avea 9 luni.

BABY-LED WEANING: HELPING YOUR BABY TO LOVE GOOD FOOD
Copyright © Gill Rapley & Tracey Murkett 2008
First published by Vermillion, an imprint of Ebury Publishing. Ebury Publishing is part of the Penguin Random House group of companies.
Toate drepturile pentru prezenta versiune românească
© 2015, MULTI MEDIA EST PUBLISHING

Gill Rapley și Tracey Murkett își afirmă dreptul de a fi identificate drept autoarele acestei cărți, în conformitate cu prevederile Decretului privind drepturile de copyright, design și brevete din 1988.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
RAPLEY, GILL
Diversificarea naturală : cel mai bine păstrat secret al părinților relaxați / Gill Rapley, Tracey Murkett ; trad.: Maria Tănăsescu. - București : Multi Media Est Publishing, 2015
ISBN 978-606-93563-3-3
I. Murkett, Tracey
II. Tănăsescu, Maria (trad.)
613.95

MULTI MEDIA EST PUBLISHING
Intrarea Temișana 5, București 010795
Tel: 021 312 4826 Fax: 021 312 4849

www.totuldespremame.ro
Comenzi online: shop.totuldespremame.ro/
Comenzi prin e-mail: shop@totuldespremame.ro

Cuprins

MULȚUMIRI 9
INTRODUCERE 11

1. CE ESTE AUTODIVERSIFICAREA? 15
Ce este diversificarea? 15
De ce este autodiversificarea diferită 16
De ce este recomandată autodiversificarea 18
Când ar trebui un bebeluș să înceapă să primească alimente solide? 19
De ce unele alimente pentru copii au pe etichetă mențiunea: „Recomandat de la vârsta de patru luni"? 22
Autodiversificarea nu e o idee nouă 24
O scurtă istorie a hrănirii bebelușilor 25
Problema hrănitului cu linguriță 29
Beneficiile autodiversificării 33
Are și dezavantaje? 41

2. CUM FUNCȚIONEAZĂ AUTODIVERSIFICAREA? 43
Dobândește deprinderi 43
Autodiversificarea și alăptarea 47
Motivația bebelușului 50
Nevoia de nutrienți suplimentari 51
Renunțarea la mesele de lapte 52
Dezvoltarea abilității de a mesteca 53
„Fereastra de oportunitate" 55
Mănâncă destul, dar nu prea mult: cum deprindem controlul apetitului 56
Nu se va îneca? 57
Știu cu adevărat bebelușii ce au nevoie să mănânce? 61
Întrebări și răspunsuri 64

3. ÎNCEPUTURILE 71
Pregătirile pentru autodiversificare 71
Când să „mănânce" 72
Alimente ușor de apucat cu mâna 75
Îmbunătățirea coordonării 76
A oferi în loc de a da 78
Câtă mâncare să oferim 79
A lăsa farfuria curată 81
Respingerea hranei 82
Cum îl ajutăm pe bebeluș să învețe 83
Cum face față frustrării 85
Acordați-i suficient timp 85
Fără presiuni 86
Stați la masă împreună 87
Așteptați-vă la ceva dezordine 90
Echipamentul 93
Secretele unei autodiversificări de succes 97
Întrebări și răspunsuri 99

4. PRIMELE ALIMENTE 103
Principiile de bază 103
Alimente care trebuie evitate 104
Alimente care pot provoca alergii 109
Grăsimile 112
Fibrele 112
Adaptarea hranei în primele luni 113
Sosuri și alimente care pot fi înmuiate în sos 127
Micul dejun 129
Idei de gustări sau de picnic 130
Desertul 131
Întrebări și răspunsuri 133

5. A DOUA ETAPĂ 141
Progres în ritmul bebelușului 141
Papile gustative îndrăznețe 143
Învață despre diverse consistențe 146
Alimente fluide 148

De la festin la foamete 149
Scaunul bebelușului 150
Mănâncă suficient? Cum învățăm
să avem încredere în bebeluș 152
Cum vă spun că s-au săturat 154
Obsesiile alimentare 156
Băuturile 158
Cum renunțăm la mesele de lapte 159
Mic dejun, prânz și cină plus gustări 162

6. AUTODIVERSIFICAREA ȘI VIAȚA DE FAMILIE 167
Să nu uităm să ne lăsăm îndrumati de bebelus 167
Tacâmurile 168
Cănile 171
Bunele maniere la masă 173
Masa în oraș 174
Permitrți-i copilului să se servească singur 178
Mită, recompense și pedepse 180
Cum evităm luptele 182
Reîntoarcerea la lucru 184

7. O DIETĂ SĂNĂTOASĂ PENTRU TOATĂ FAMILIA 191
Importanța hranei sănătoase 191
Câteva elemente de bază 193
Varietatea este sarea și piperul vieții! 195
Mâncarea nesănătoasă 197
Vegetarieni și vegani 198
Folosirea optimă a alimentelor pe care le cumpărați 199
Un ghid de bază al nutrienților 200
Știați că? 204

8. ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI 209

CONCLUZII 227
ANEXA 1 *Povestea autodiversificării* 229
ANEXA 2 *Reguli de bază pentru siguranța alimentară* 231
REFERINȚE 235
INDICE 237

Informațiile din această carte se constituie într-un îndrumar cu caracter general, dar nu înlocuiesc și nu ar trebui să fie folosite din motive medicale, farmaceutice, de sănătate, sau în locul consultațiilor de specialitate. Părinții sunt sfătuiți să consulte medicul sau alt practician medical de specialitate înainte de a schimba, opri sau începe orice tratament medical. Informațiile oferite aici sunt corecte și conforme legislației în vigoare în august 2008. Practicile, legile, reglementările și recomandările se schimbă, iar cititorul ar trebui să obțină sfaturi de specialitate actuale pe asemenea teme. Autoarele și editura își declină, în limitele legii, orice răspundere legală care se poate naște direct sau indirect din folosirea, sau din folosirea inadecvată, a informațiilor din această carte.

Această carte este o lucrare de non-ficțiune. Parte din numele persoanelor care apar în studiile de caz au fost schimbate doar pentru a le proteja intimitatea.

Mulțumiri

Dorim să le mulțumim tuturor celor care au contribuit cu ideile, experiența, comentariile și înțelepciunea lor la transformarea acestei cărți în realitate. Suntem în mod special recunoscătoare lui: Jessica Figueras, Hazel Jones, Sam Padain, Gabrielle Palmer,
Magda Sachs, Mary Smale, Alison Spiro, Sarah Squires și Carol Williams pentru comentariile lor valoroase la lectura manuscrisului și pentru idei, sprijin și inspirație.

Multe mulțumiri părinților care ne-au trimis fotografii ale aventurilor bebelușilor lor cu hrana – ne-am fi dorit să le fi putut include pe toate.

Mulțumim editorului nostru, Julia Kellaway pentru răbdarea și toleranța ei.

În cele din urmă, le mulțumim familiilor noastre pentru sprijinul lor constant în timpul redactării acestei cărți, de la lectura manuscrisului la ajutor cu fotografiile, baby-sitting și ceaiuri. Partenerii noștri, în mod cu totul special, ar merita o medalie.

Această carte le este dedicată copiilor noștri, de la care continuăm să învățăm atât de multe.

INTRODUCERE

Momentul în care bebelușul gustă mâncăruri solide pentru prima dată e o piatră de hotar pentru mulți părinți – e un nou capitol în viața lui, și e incitant. În timp ce ia prima bucățică solidă de hrană, părinții țin pumnii strânși, sperând că micuțul va fi un mâncăcios. Ei își doresc să îl vadă că se bucură de mâncare, că mănâncă sănătos, iar mesele în familie să fie liniștite, lipsite de stres.

Dar mulți părinți nu găsesc nici o plăcere în acești primi ani de întâlnire cu mesele solide, nici ei și nici copiii lor. Ei se luptă cu tot felul de probleme, fie că e vorba despre a-l convinge pe copil să accepte bucățele mai mari de alimente, sau despre capriciile copilului, fie despre luptele cu copilul mai mare de la ora mesei. Cei mai mulți părinți preferă să diferențieze mesele și alimentele pentru adulți de cele pentru copii.

Majoritatea bebelușilor pornesc în această călătorie către hrana solidă prin a fi hrăniți cu linguriță, luând primele înghițituri din tot soiul de alimente transformate în piureuri la anumite date stabilite de către părinți. Dar ce se întâmplă dacă schimbați un pic paradigma? Ce s-ar întâmpla dacă i-ați permite copilului să decidă când și cum să înceapă să consume alimente solide? Ce s-ar întâmpla dacă l-ați lăsa să mânuiască hrană „adevărată" în loc de a-l hrăni cu linguriță? Cu alte cuvinte, ce s-ar întâmpla dacă l-ați lăsa pe copil să conducă acest proces?

Ca multor familii, probabil și vouă vi se va părea aventuroasă această călătorie. El vă va arăta când e pregătit să înceapă să ia parte la mesele familiei. Va învăța despre hrana sănătoasă gustând-o, testând-o și hrănindu-se singur – fără piureuri, hrană adevărată. Va putea face acest lucru începând cu vârsta de șase luni.

Autodiversificarea îi va dezvolta celui mic abilitatea de a mesteca, dexteritatea și coordonarea ochi–mână. Cu ajutorul vostru,

el va descoperi o întreagă varietate de mâncăruri sănătoase și va deprinde abilități sociale importante. În plus, va mânca doar atât cât are nevoie, reducând astfel șansele de a deveni supraponderal la maturitate. Dar mai presus de orice, se va bucura de această experiență, va fi fericit și încrezător la fiecare masă.

Autodiversificarea este o opțiune sigură, naturală și ușoară și – ca majoritatea ideilor bune de parenting – nu e o idee nouă. Părinții din întreaga lume au descoperit-o pe propria lor piele, pur și simplu urmărindu-și bebelușii. Această metodă funcționează fie că bebelușul este alăptat, hrănit cu lapte praf sau o combinație a celor două. Părinții care au încercat atât înțărcarea ghidată de copil, cât și hrănitul cu linguriță, spun că prima variantă e mai ușoară și mai plăcută pentru toată lumea.

Firește că nu e nimic revoluționar în a-i oferi copilului alimente pe care să le poată apuca singur începând cu vârsta de șase luni. Ce e diferit la această metodă este că bebelușul primește doar asemenea alimente, piureurile și hrana dată de părinte cu linguriță devenind simple amintiri.

Această carte își propune să vă demonstreze de ce autodiversificarea este maniera logică de a introduce alimente solide în meniul copilului și de ce ar trebui să avem încredere în aptitudinile și instinctele bebelușului. Vă va oferi trucuri practice pentru început și nu vă va ascunde nici părțile mai puțin plăcute, să știți la ce să vă așteptați. Veți fi inițiați într-unul din cele mai bine păstrate secrete ale parentingului lipsit de stres.

Ca să aplicați această metodă nu trebuie să urmați niciun fel de program. Bebelușul nu va trebui să deguste tot soiul de piureuri de diverse consistențe înainte de a i se permite să încerce hrană „adevărată“ și nu va trebui să urmăriți un tabel zilnic complicat al meselor. În schimb, veți putea să vă relaxați și să vă bucurați de aventurile bebelușului cu mâncarea.

Cele mai multe cărți care vorbesc despre introducerea hranei solide conțin rețete și meniuri; această carte e diferită. Se referă mai curând la cum să îi permiteți bebelușului să se hrănească singur, și nu la ce să îi oferiți. A planifica „mesele bebelușului“ presupune că bebelușii nu pot primi mâncarea obișnuită a familiei, sau că hrana lor trebuie pregătită separat. Dar cele mai multe dintre

mesele din orice carte de bucate pot fi adaptate cu ușurință, așa încât bebelușul de șase luni să se poată bucura de ele. Câtă vreme dieta voastră e una sănătoasă și hrănitoare nu e nevoie de rețete separate.

Totuși am inclus câteva sugestii de prime alimente potrivite și de alimente care trebuie evitate pentru a vă ajuta să aveți un început bun. Și pentru că mulți părinți văd autodiversificarea ca pe o șansă de a analiza mai atent ce anume mănâncă *ei înșiși*, am oferit câteva idei despre cum ar trebui să arate o dietă echilibrată și sănătoasă pentru întreaga familie. Prin urmare, dacă ați trăit cu mâncare nesănătoasă sau semipreparate, puteți folosi această carte pentru a face o schimbare.

Autodiversificarea poate fi extrem de plăcută atât pentru voi, cât și pentru copii. Dacă nu ați mai văzut niciun bebeluș care să-și diversifice alimentația în acest fel, veți fi uimiți de cât de repede învață bebelușul vostru și de cât de îndemânatic devine în mânuirea diferitelor feluri de mâncare și cât de interesat este în descoperirea noilor gusturi în comparație cu alți copii. Bebelușii sunt mai *fericiți* atunci când fac singuri anumite lucruri – în plus, îi ajută să învețe.

Mulți părinți care au folosit această metodă și-au împărtășit experiențele cu noi pentru a ne ajuta să scriem această carte. Unora li s-a părut dificil hrănitul copilului cu linguriță; alții s-au îndreptat către autodiversificare, fiind frustrați de refuzul bebelușului lor de șase luni de a fi hrănit cu linguriță. Unii dintre ei erau pentru prima dată părinți și au fost atrași de reputația pe care o avea această metodă de introducere a alimentelor solide ca fiind blândă și de bun-simț. Un lucru pe care l-am auzit de la părinți de nenumărate ori a fost că bebelușii au învățat să iubească mesele în familie, păstrându-și de-a lungul vieții această atitudine mulțumită, sociabilă la masă.

Sperăm că această carte vă va ajuta să descoperiți cât de ușoară poate fi tranziția către mesele în familie și cum, folosind această metodă, puteți clădi fundația pentru un mod de hrănire sănătos și plăcut pentru copilul vostru.

NOTĂ: pe parcursul acestei cărți am încercat să fim corecte față de băieței și fetițe, alternând „el“ și „ea“, capitol după capitol. Nu am făcut nicio diferență între băieți și fete.

1

CE ESTE AUTODIVERSIFICAREA?

„Pentru majoritatea părinților mesele par să fie un coșmar. Cu Emily nu am avut de dus această luptă. Chiar ne bucurăm de mese. Mâncarea nu e deloc o problemă."

Jess, mama lui Emily, 2 ani

„E mult mai ușor să introduci aceleași alimente pe care le mănâncă toată familia. Pur și simplu nu îmi fac griji că Ben nu va mânca așa cum îmi făceam cu ceilalți copii, pe care i-am hrănit cu linguriță. Îmi pare o cale atât de naturală – și mult mai plăcută."

Sam, mama lui Bella, 8 ani, a lui Alex, 5 ani
și a lui Ben, 8 luni

Ce este diversificarea?

Înțărcarea e tranziția treptată a alimentației bebelușului de la laptele matern sau laptele praf ca unic aliment la hrana solidă. Această schimbare durează *minimum* șase luni, dar – mai ales în cazul alăptării – poate dura chiar câțiva ani. Această carte vorbește despre începuturile procesului de înțărcare, ce debutează cu primul aliment solid pe care îl primește copilul.

Aceste prime alimente solide – numite uneori hrană complementară – nu au rostul de a înlocui laptele matern sau laptele praf, ci de a-l suplimenta, pentru a varia treptat dieta bebelușului.

În cele mai multe familii, înțărcarea e impusă de părinți. Când încep să își hrănească bebelușii cu linguriţa, ei decid când și cum primesc aceștia alimente solide; când încetează să mai ofere sânul sau biberonul, ei sunt cei care hotărăsc când anume încetează mesele de lapte. Ar putea fi numită înțărcare ghidată de părinte. Autodiversificarea este diferită. Ea permite copilului să conducă acest proces, folosindu-și instinctele și abilitățile. El hotărăște când înțărcarea ar trebui să înceapă și să se încheie. Deși poate părea straniu, e de înțeles de fapt dacă analizăm cu atenție felul în care se dezvoltă bebelușii.

De ce este autodiversificarea diferită?

Când ne gândim la primele alimente solide pe care le primește un bebeluș, avem în minte un adult cu o linguriță în mână și cu un castronel cu piure de morcov sau măr. Uneori bebelușul își deschide gurița dornic să încerce, dar e la fel de probabil că va scuipa mâncarea, va împinge linguriţa, va plânge sau va refuza să mănânce. Mulți părinți recurg la jocuri: „Iată cum vine trenul!“, încercând să îl convingă pe bebeluș să accepte hrana, de cele mai multe ori diferită de mâncarea familiei, și oferită la alte ore.

În lumea occidentală această metodă de hrănire a bebelușilor este foarte rar pusă sub semnul întrebării, majoritatea oamenilor luând de bună ideea că hrănitul cu linguriţa e calea naturală de a aborda înțărcarea. Totuși definițiile de dicționar pentru hrănitul cu linguriţa spun așa: „a oferi (cuiva) ajutor sau informații, astfel încât să nu mai fie nevoie să gândească de unul singur“[1] și „a trata (pe cineva) așa încât gândirea sau acțiunea independente să fie descurajate“[2].Pe de altă parte, înțărcarea ghidată de copil stimulează încrederea și independența unui

bebeluș, urmărindu-i *semnalele.* Hrana solidă intervine atunci când bebelușul arată că se poate hrăni singur și face progrese în ritmul său. Îi permite să își urmeze instinctele de a-și copia părinții, frații și surorile și de a-și dezvolta abilități de a se hrăni de o manieră naturală, amuzantă, pe măsură ce înaintează pe acest drum.

Dacă li se oferă această șansă, majoritatea bebelușilor le vor arăta părinților că sunt gata pentru altceva decât lapte pur și simplu prin apucarea și ducerea la gură a unui aliment solid. Nu au nevoie ca părinții să decidă când înțărcarea ar trebui să înceapă și nu au nevoie să fie hrăniți cu linguriță; bebelușii pot face asta de unii singuri.

Iată ce se întâmplă în cazul autodiversificării:

- Copilul stă la masă alături de ceilalți membri ai familiei și mănâncă împreună cu ei atunci când e pregătit.
- Este încurajat să încerce hrana solidă atunci când este interesat, apucând-o cu mânuțele sale și e mai puțin important dacă la început reușește sau nu să mănânce ceva.
- Hrana este oferită sub forma unor bucățele de o mărime și formă pe care bebelușul să le poată mânui cu ușurință, în loc de piureuri sau hrană pasată.
- Se *hrănește singur* de la început, în loc să fie hrănit cu linguriță de altcineva.
- Depinde de bebeluș cât de mult mănâncă sau cât de repede își diversifică alimentația.
- Bebelușul continuă să primească lapte (matern sau praf) ori de câte ori dorește și decide de unul singur dacă începe să reducă aceste mese.

Primele experiențe cu alimentele solide pot avea o influență asupra felului în care bebelușul se simte la ora mesei pentru mulți ani de aici înainte, așa încât e de preferat ca acestea să fie plăcute. Dar înțărcarea, pentru mulți copii și părinții lor,

nu e prea amuzantă. Firește că nu pe *toți* copiii îi deranjează să fie hrăniți cu linguriţa după metoda convențională, dar mulți par să se resemneze, și nu să se bucure cu adevărat. Pe de altă parte bebelușii cărora li se permite să se hrănească singuri și mănânce alături de familie par să iubească mesele.

> „Când Ryan avea vreo șase luni am ieșit cu un grup de mame care aveau copii de vârste apropiate. Mamele erau ocupate să le ofere copiilor piureuri cu linguriţa, asigurându-se că nu rămâne nicio fărâmă în afara guriței. Păreau să își îngreuneze singure viața și nici bebelușii nu păreau să se bucure prea mult."
>
> *Suzanne, mama lui Ryan, 2 ani*

De ce este recomandată autodiversificarea

Bebelușii și copiii se târăsc, merg și vorbesc atunci când sunt pregătiți. Aceste pietre de hotar ale dezvoltării lor nu pot fi trecute mai devreme și, *chiar dacă li se oferă ocazia*, nu vor avea loc nici mai târziu decât momentul în care fiecare bebeluș e pregătit pentru asta. Când lăsați nou-născutul pe podea, îi dați șansa să se rostogolească. Când va putea, o va face. Îi oferiți și șansa de a se ridica și de a merge. Probabil că asta îi va lua ceva mai mult. Dar continuați să îi oferiți aceste ocazii și bebelușul va profita în cele din urmă de ele. De ce ar fi diferit în cazul hranei?

Bebelușii sănătoși se pot hrăni singuri de la sânul mamei imediat după naștere. Când ajung la șase luni pot întinde mânuța și pot apuca bucățele de hrană și le pot duce la guriță. Am știut mereu că pot face asta și timp de mulți ani părinții au fost încurajați să ofere alimente ușor de apucat cu mânuța începând cu vârsta de șase luni. Dar există acum dovezi că bebelușii nu ar trebui să primească *niciun fel* de solide înainte de această vârstă (vezi mai jos). Dat fiind că ei se pot hrăni cu bucățele de alimente începând cu vârsta de șase luni, pare să nu fie nevoie câtuși de puțin de piureuri.

Totuși, deși acum știm că bebelușii au atât instinctul cât și abilitatea de a se hrăni singuri la momentul potrivit, hrănitul cu linguriță este calea prin care majoritatea bebelușilor primesc mâncare în primul lor an de viață – și uneori chiar mai mult decât atât.

Când ar trebui un bebeluș să înceapă să primească alimente solide?

Vârsta recomandată pentru introducerea alimentelor solide este de șase luni. Înainte de această vârstă digerarea oricărui alt aliment în afară de lapte este dificilă pentru bebeluș. A le oferi alimente solide mai devreme de șase luni nu este bine pentru ei pentru că:

- Alimentele solide nu sunt atât de încărcate nutrițional și caloric precum laptele matern sau laptele praf. Bebelușii au stomacul mic și au nevoie de o sursă de calorii și nutrienți concentrați, ușor digerabili pentru a avea o creștere sănătoasă; doar laptele matern și laptele-praf pot oferi aceste lucruri.
- Sistemul digestiv al bebelușului nu este capabil să extragă calitățile nutritive din alimentele solide, prin urmare le elimină fără să se hrănească adecvat.
- Dacă primește prea devreme alimente solide, apetitul copilului pentru lapte scade, prin urmare primește chiar mai puțină hrană.
- Bebelușii care primesc alimente solide înainte de vreme sunt mai predispuși spre infecții și spre alergii decât cei care sunt hrăniți doar cu lapte până la șase luni, pentru că sistemul lor imunitar e imatur.

S-a demonstrat că a le oferi bebelușilor alimente solide înainte de șase luni îi expune unor factori de risc pentru boli cardiace la vârstă adultă, cum ar fi hipertensiunea arterială.

Șase luni a devenit vârsta minimă pentru introducerea alimentelor solide în Marea Britanie în 2003, la un an după ce OMS a recomandat ca, în măsura în care e posibil, toți bebelușii să primească doar lapte matern până la șase luni, iar solidele să fie introduse treptat începând cu această vârstă[3].

Cum știm când să introducem alimentele solide

Semne false că bebelușul e pregătit

De-a lungul anilor părinților li s-a spus să fie atenți la semne care să îi ajute să își dea seama dacă bebelușul e pregătit pentru alimente solide. Majoritatea sunt doar parte a dezvoltării normale, legată de vârsta bebelușului, nu de măsura în care e pregătit pentru hrană solidă. Și mai sunt și alte „semnale" că bebelușul ar fi pregătit, care sunt la fel de neîntemeiate pentru a constitui un motiv de a introduce solidele, totuși sunt considerate încă de mulți oameni ca semne că bebelușul are nevoie de mai mult decât lapte:

- *Trezirile nocturne.* Mulți părinți introduc devreme alimentele solide în speranța că astfel îl vor ajuta pe bebeluș să doarmă toată noaptea. Ei presupun că se trezește de foame; dar bebelușii se trezesc noaptea din tot soiul de motive și nu există nicio dovadă că a le oferi alimente solide mai devreme rezolvă această problemă. Dacă le e *cu adevărat* foame, bebelușii sub șase luni au nevoie de mai mult lapte matern (sau lapte praf, dacă asta primesc), nu de hrană solidă.
- *Încetinirea creșterii în greutate.* Acesta e unul dintre cele mai întâlnite motive pentru care părinții sunt sfătuiți să ofere alimente solide de timpuriu, dar cercetările arată că acesta este un fenomen relativ răspândit în jurul vârstei de patru luni, mai ales la copiii alăptați[4], și un semn că ar avea nevoie de alimente solide.

- *Urmărirea cu atenție a părinților la masă.* De pe la patru luni bebelușii sunt fascinați de activitățile familiei, cum ar fi îmbrăcatul, bărbieritul, spălatul pe dinți și mâncatul. Dar nu înțeleg semnificația acestor activități, sunt doar curioși.
- *Plescăitul buzelor.* Bebelușii care învață cum să își folosească gura se bucură să exerseze aceste aptitudini dobândite, care se referă la vorbit la fel de mult cum se referă la mâncat. Sunt parte a pregătirii unui bebeluș pentru alimente solide, dar nu înseamnă neapărat că e gata să înceapă.
- *Perioadele mai lungi de veghe după supt.* Bebelușii cu vârsta în jur de patru luni sunt mai alerți și mai vioi decât bebelușii mai mici; pur și simplu au nevoie de mai puțin somn.
- *Bebelușul e mic.* Când un bebeluș e mic, fie așa ar trebui să fie, fie are nevoie de mai multă hrană. Dar dacă are sub șase luni el are nevoie de mai mult lapte matern sau laptele praf pentru a „recupera", și nu de alimente solide. Excepția de la această regulă sunt bebelușii care se nasc prematur, unii dintre ei având nevoie de mai mulți nutrienți puțin mai devreme de șase luni (vezi pagina 67).
- *Bebelușul e mare.* Bebelușii care se nasc mari (sau care cresc repede) nu au nevoie de hrană suplimentară. Ei sunt mai mari fie din cauze genetice, fie, în anumite cazuri, (mai ales când sunt hrăniți cu lapte praf) primesc deja mai mult lapte decât ar avea nevoie. Sistemele lor digestiv și imunitar nu sunt cu mult mai mature decât ale altor bebeluși, așa încât riscurile de a le da alimente solide prea devreme sunt absolut aceleași. Ideea că bebelușii mari ar avea nevoie de hrană mai devreme ne-a rămas din anii '50 și '60, când se credea, în mod eronat că odată ce bebelușul a trecut de o anumită greutate (de obicei 5,5 kg) avea nevoie de alimente solide. Bebelușul are nevoie doar de lapte pe parcursul primelor șase luni, oricât de mic sau de mare ar fi. *Greutatea nu contează.*

„N-am înțeles niciodată de ce oamenii spuneau – «Ei, e mare, are nevoie de mai mult, ar trebui să îl treci pe alimente solide» – pentru că diversificarea începe de obicei cu: pere, dovlecel la aburi, morcov, alimente pe care le-ai consuma dacă ai fi la dietă."

Holly, mama Avei, 7 ani, a lui Archie, 4 ani, și a lui Glen, 6 luni

Semne că bebelușul e pregătit

Calea cea mai bună de a ne da seama dacă un bebeluș e pregătit pentru alimente solide este să căutăm semne care să se suprapună peste schimbările importante din interiorul corpului său, care îi vor permite să le facă față (adică dezvoltarea sistemului imunitar și a celui digestiv și creșterea și dezvoltarea gurii). Dacă poate sta în fund fără sprijin sau cu puțin ajutor, întinde mâna să apuce lucruri și le duce la gură rapid și fără greș, dacă mușcă și mestecă jucăriile, atunci probabil e pregătit să încerce alimentele solide.

Dar semnul cel mai evident că un bebeluș e pregătit este atunci când începe să ducă singur mâncarea la gură – ceea ce poate face doar dacă i se oferă șansa.

„Când copilul care îți stă în poală ia o mână zdravănă din mâncarea pe care o ai în farfurie, o mestecă și o înghite, atunci poate ar fi momentul să îi aduci farfuria mai aproape."

Gabrielle Palmer, autor și nutriționist

De ce unele alimente pentru copii au pe etichetă mențiunea: „Recomandat de la vârsta de patru luni"?

În 1994, când Ministerul Sănătății din Marea Britanie și-a schimbat recomandarea în privința vârstei minime potrivite pentru introducerea alimentelor solide de la trei la patru luni s-a adoptat o lege care să împiedice producătorii de alimente

și băuturi pentru copii să sugereze că produsele lor ar putea fi oferite bebelușilor mai mici de patru luni.

De când s-a schimbat recomandarea pentru vârsta minimă de la patru la șase luni în 2003 (vezi pagina 20), nu a mai existat nicio altă schimbare legislativă, așa încât producătorii de alimente și băuturi pentru bebeluși sunt liberi să își promoveze produsele ca fiind potrivite pentru patru luni. Rezultatul e că mulți părinți sunt derutați – nu știu că recomandarea oficială s-a schimbat sau, dacă știu, nu își dau seama de ce e atât de important ca bebelușii sub șase luni să nu primească nimic altceva în afară de lapte matern sau lapte praf. Prin urmare, continuă să cumpere alimente pentru bebeluși pe care aceștia, în realitate, sunt prea mici să le primească.

Un cod de conduită formulat ca recomandare (*Codul internațional de marketing privitor la substitutele laptelui matern*[5]) limitează promovarea *oricărui* aliment sau băutură destinate bebelușilor sub șase luni, și aproape toate țările lumii l-au ratificat. Dar în multe țări, printre care se numără și Marea Britanie, mare parte a Codului rămâne o recomandare – prin urmare nu *trebuie* să fie respectat de industria alimentară. Deci, până nu se schimbă legea, anumite alimente pentru bebeluși vor putea încă primi eticheta cu „recomandat de la vârsta de patru luni".

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Max a fost mereu mare pentru vârsta lui, în percentila 98. Așa încât auzeam mereu despre copiii mari că le-ar fi mereu foame, că ar avea nevoie de hrană solidă începând cu patru luni și așa mai departe. Dar m-am lăsat îndrumată de el.

În ciuda faptului că era un bebeluș mare, nu părea să fie foarte interesat de mâncare. Îmi puteam da seama din felul în care arătau scutecele lui că probabil mânca ceva de pe la opt luni, dar nu cred că mânca cine știe ce până la vreo zece luni.

Am privit primele luni de diversificare ghidată de bebeluș ca pe un experiment pentru el, testa gusturi și texturi, așa încât

nu mi-am făcut griji că, în comparație cu prietenele mele care le dădeau piureuri bebelușilor, eu una nu știam exact cât mănâncă. Cred că această abordare a eliminat mare parte a stresului. Încercasem să îi hrănesc pe nepoții mei cu linguriță și aveau o anumită cantitate de mâncat din castronel și mi se părea extrem de stresant când pur și simplu se hotărau că le-a ajuns.

Cu diversificarea ghidată de bebeluș trebuie la început să fii ceva mai relaxat și să îi permiți să meargă în ritmul lui. Este foarte ușor să presupui că nu mănâncă nimic și că se va înfometa, prin urmare e necesar să fie hrănit cu ceva. Eu mă gândeam: De ce îmi fac griji? Laptele matern e mult mai hrănitor pentru el decât jumătate de morcov. Am presupus că primea hrana de care avea nevoie prin laptele matern. Și alăptarea și-a găsit locul atât de firesc între mese. Cerea sân ori de câte ori își dorea, și totul s-a aranjat de la sine.

Charlotte, mama lui Max, 16 luni

Autodiversificarea nu e o idee nouă

Poate citiți aceste rânduri și vă spuneți: „Am făcut deja asta, nu e nimic nou." Dacă e așa, aveți dreptate – înțărcarea ghidată de copil nu e vreo noutate, însă a o aduce în discuție e ceva nou.

Mulți părinți, mai ales cei care au trei sau mai mulți copii au descoperit aproape din întâmplare că a-l lăsa pe copil să preia conducerea ușurează mult viața tuturor. Povestea lor arată cam așa: au făcut ce li s-a spus cu primul copil și au descoperit că era nevoie de foarte multă răbdare pentru înțărcare, fără prea multe beneficii. S-au relaxat puțin cu al doilea copil, încălcând parte din „reguli" și descoperind că înțărcarea era un pic mai ușoară. Când li s-a născut cel de-al treilea copil erau atât de ocupați, încât l-au lăsat să „se descurce".

Primul copil – hrănit cu linguriță conform tuturor îndrumărilor – a devenit extrem de capricios. Cel de-al doilea

a fost ceva mai puțin mofturos, dar la cel de-al treilea copil s-a putut vedea că era cu mult mai puțin mofturos și mai aventuros. Părinții descoperiseră autodiversificarea. Din păcate, din pricina îngrijorării că vor fi considerați părinți iresponsabili – sau pur și simplu leneși – n-au spus nimănui.

„Cu cât vorbesc cu mai mulți oameni, cu atât înțeleg mai bine că a introduce alimente solide nu e o idee prea nouă. Mulți oameni spun: de fapt, așa am procedat, doar că nu am vorbit despre asta. Părinții fac asta de ani de zile – doar că nu primise un nume."

Clare, mama lui Louise, 7 luni

O scurtă istorie a hrănirii bebelușilor

Nu se cunosc prea multe lucruri despre cum se introducea hrana solidă în alimentația bebelușilor cu mult înainte de finele secolului al XIX-lea; cunoștințele și abilitățile de parenting erau trecute de la mamă la fiică, foarte puține se notau. Dar probabil că, la fel ca în zilele noastre, mulți părinți au descoperit autodiversificarea de unii singuri. Deși sunt dovezi empirice care sugerează că, de-a lungul secolului XX, cel puțin anumite familii procedau de această manieră pentru a introduce alimentele solide în meniul bebelușului, lucrurile stăteau foarte diferit pentru marea majoritate a bebelușilor.

La finele secolului, bebelușii nu primeau hrană solidă până la opt sau nouă luni; spre 1960 această vârstă scăzuse la două sau trei luni, iar către 1990 majoritatea bebelușilor primeau alimente solide în jur de patru luni. Aceste schimbări au survenit datorită felului în care erau alăptați bebelușii; nu prea existau cercetări serioase cu privire la hrănirea bebelușilor și până în 1974 niciun fel de îndrumări oficiale în ceea ce privește introducerea alimentelor solide.

„Bunicii mele i s-a părut minunat când a văzut-o pe Rosie că se hrănește singură. Ea era cea mai mare dintre cei șapte frați și spunea că așa își amintea că mama sa îi hrănea pe frații ei. Nu își amintea deloc să fi fost hrăniți cu linguriță. Spunea că o hrănise cu linguriță doar pe mama, pentru că i se spusese că trebuie să înceapă la trei luni."

Linda, mama lui Rosie, 22 de luni

La începutul secolului XX bebelușii primeau doar lapte matern – fie de la mama lor, fie de la o doică (femeie angajată de părinți să alăpteze bebelușul) – timp de opt sau nouă luni, poate chiar mai mult. Deși li se dădeau oase mai moi sau cruste bine coapte începând cu șapte sau opt luni, aceasta era doar o cale prin care să își exerseze aptitudinile de mestecat sau să îi ajute cu dentiția, nu era hrană propriu-zisă. Primele alimente recomandate erau de regulă supa de miel sau vită, servită cu linguriță.

Pe măsură ce alăptatul de către doică a devenit din ce în ce mai puțin popular, medicii și-au asumat sarcina de a le sfătui pe mame cum să își alăpteze bebelușii. A lăsa lucrurile în seama mamelor sau, mai grav, a bebelușilor era considerat nepotrivit și alimentația bebelușului a început să fie controlată din clipa în care se năștea.

Deși alăptatul era recunoscut drept cea mai bună cale de a hrăni bebelușii, faptul că era nevoie să se hrănească des pentru ca mamele lor să poată produce mai mult lapte nu era cunoscut și înțeles. Mamelor li se spunea să respecte un orar foarte strict, limitând timpul pe care bebelușul îl petrecea la sân și hrănindu-l la câteva ore. Drept rezultat, multe mame nu au „reușit" să aibă suficient lapte, iar bebelușii nu au crescut suficient. Prin urmare, substitutele de lapte matern disponibile la vremea aceea au devenit din ce în ce mai căutate și au început să fie recomandate de medici, încercând astfel să ofere bebelușilor toți nutrienții de care aveau nevoie.

Pe măsură ce s-a răspândit alăptatul „la program" și din ce în ce mai multe mame au apelat la laptele praf, medicilor le-a

devenit limpede că aceste produse nu erau atât de potrivite pentru bebeluşi cum sugerau reclamele. Bebeluşii care se hrăneau cu aceste formule substitut se îmbolnăveau sau erau subnutriţi, iar mesele erau complicate, prin urmare şi greşelile frecvente.

Dat fiind că mamele preferau ca bebeluşii să fie alăptaţi la început, chiar dacă (din pricina programului strict) erau „capabile" să facă acest lucru doar timp de câteva luni, medicii şi autorii de cărţi noi de parenting au considerat că o soluţie ar fi să încurajeze alăptarea de la naştere, dar să introducă alimente solide (care erau, fireşte semisolide) imediat ce devenea clar că laptele matern nu mai era „suficient"– de regulă când copilul avea undeva între două şi patru luni de viaţă. A fi rotofei era semn de sănătate, aşa încât mamele erau încurajate să îşi „îngraşe" bebeluşii, aşa încât primele alimente erau invariabil cereale, porridge-ul şi biscuiţii fiind cele mai populare.

Aproximativ în aceeaşi perioadă au apărut în magazine mâncărurile semipreparate, strecurate sau pasate, iar spre 1930 multe mâncăruri pe bază de fructe sau legume pasate erau comercializate în borcănaşe sau conserve. Erau destinate bebeluşilor de la şase luni în sus, dar s-a descoperit că puteau la fel de bine să fie oferite şi bebeluşilor mai mici.

Odată ce bebeluşii primeau în mod obişnuit alimente „solide" cu mult înaintea vârstei la care puteau mesteca, practica introducerii de oase şi cruste a trecut în umbră. Şi, deşi nevoia de a introduce alimente care erau apropiate de cele servite la mesele familiei era încă acceptată, bebeluşii primeau mâncăruri din ce în ce mai dense, oferite cu linguriţa, în loc să primească alimente pe care le puteau ţine cu mâna.

În anii 1960 era acceptată ideea că bebeluşii aveau nevoie să exerseze mestecatul alimentelor şi plimbatul lor prin gură, iar părinţii erau încurajaţi să le ofere alimente ce se puteau ţine în mână începând cu şase luni. Totuşi, pentru că se presupunea că bebeluşii trebuie să se obişnuiască cu alimente moi *înainte* de a învăţa să mestece, majoritatea oamenilor credeau că trebuie să înceapă prin a le oferi piureuri mult înainte de şase luni pentru a putea trece la alimente masticabile la vârsta potrivită.

Când s-au publicat primele îndrumări oficiale, în 1974, majoritatea bebelușilor de trei luni deja primeau ceva în plus față de mesele de lapte (de obicei orez „pentru bebeluși", porridge sau biscuiți). Aceste îndrumări spuneau că bebelușii nu ar trebui să primească niciun fel de aliment solid până la minimum patru luni și că ar trebui să primească și alte alimente până la șase luni.

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Când s-a născut fetița mea am luat instinctiv hotărârea de a nu introduce alimente solide până nu aveam să simt că e pregătită. Avusesem o experiență teribilă cu primul meu copil, Jack, încercând să îi introduc alimente solide de la patru luni. Dar așa arătau recomandările la vremea aceea (el are acum 21 de ani). Firește, acum îmi dau seama că nu era pregătit nici din punctul de vedere al dezvoltării, nici psihologic. I-a displăcut profund experiența.

Anna a fost foarte fericită să fie doar alăptată, așa încât nu m-am obosit cu piureuri deloc. Nu ne-am prea dus la policlinică, dar, dacă m-ar fi întrebat, aș fi mințit. Îmi amintesc controlul ei de opt luni, la care am spus: „Da, are trei mese pe zi, îi place foarte mult", când, în realitate, ea abia dacă gustase câteva bucățele de hrană din ce mâncam noi. Ea a trecut de la alăptat direct la bucățele de mâncare pe care și le lua singură. Nu au existat etape; fără piureuri fine, mâncare pasată, apoi mai densă.

Asta se petrecea acum șaisprezece ani – majoritatea bebelușilor ar fi avut deja trei mese până la șase luni. Oamenii care știau că nu o hrănesc cu linguriță erau derutați, dar era limpede că ei îi merge bine. Probabil se gândeau că eram leneșă. Și când a început și Anna să mănânce, când avea un pic peste opt luni, toată lumea a remarcat că se descurca perfect cu hrana normală și că era foarte fericită.

Lizzie, mama lui Jack, 21 de ani, a lui Anne, 16 ani, și a lui Robert, 13 ani

Această recomandare a fost confirmată în 1994 și a rămas recomandarea oficială pentru bebelușii din Marea Britanie până în 2003, când recomandările actuale de alăptare exclusivă (sau de lapte praf) până la șase luni au fost anunțate.

Problema hrănitului cu linguriță

Imaginează-ți că ai avea șase luni. Îți face plăcere să copiezi orice face familia ta și să apuci lucrurile pe care le mânuiesc ei pentru a descoperi ce sunt. Urmărindu-i pe părinți la masă te fascinează mirosurile, formele și culorile. Nu înțelegi că mănâncă pentru că le e foame; vrei pur și simplu să încerci și tu tot ce fac ei, așa înveți. În loc să îți permită să participi la masa familiei, părinții insistă să îți introducă ceva mărunțit și moale în gură cu linguriță. Această hrană are mereu aceeași consistență, doar gustul pare să difere: uneori e bună, alteori nu. Părinții te pot lăsa să o vezi, dar rareori o poți și atinge. Uneori par să se grăbească; alteori aștepți îndelung următoarea înghițitură. Dacă scuipi mâncarea pentru că nu te așteptai (sau doar pentru a vedea cum arată), ei o strâng repede pe toată și încearcă să ți-o dea din nou. Încă nu înțelegi clar că această chestie moale îți poate potoli foamea, așa că ești frustrat, pentru că îți dorești niște lapte. Poate că dacă nu ți-e prea foame și mâncarea are gust plăcut încerci puțin. Dar tot ești curios ce face restul lumii și mai curând ți-ai dori să te lase să încerci și tu.

Hrănitul cu linguriță nu e neapărat ceva *rău*, dar e pur și simplu inutil. Și, chiar dacă mulți bebeluși hrăniți astfel se bucură fără nicio problemă de mese, a-i hrăni pe copii în acest fel *poate* crea probleme care nu există în cazul diversificării ghidate de copil. În parte are de-a face cu consistența piureului și a mâncării pasate, și în parte cu controlul pe care îl poate exercita bebelușul asupra hranei sale.

- Consistența piureului sau a mâncării pasate este de așa natură că poate fi cu ușurință „suptă“ dintr-o linguriță. Nu e nevoie să fie mestecată. Dacă un bebeluș nu are ocazia

să experimenteze cu alimente care trebuie mestecate puțin după vârsta de șase luni, aptitudinea de a mesteca va fi întârziată. Bebelușii care nu primesc bucățele de mâncare până la un an (sau mai târziu) e posibil să nu învețe niciodată să se descurce prea bine cu hrana solidă. (E același lucru cu a nu-i permite copilului să meargă până la, să spunem, trei ani.) Abilitatea de a mesteca este importantă din mai multe puncte de vedere, inclusiv pentru dezvoltarea vorbirii, o digestie bună și mâncat. (vezi p. 53)

- Bebelușii învață să se descurce cu mâncarea mai densă mai bine și mai repede dacă li se permite să mănânce singuri, pentru că e mai ușor de manipulat și mestecat hrana când procesul începe din fața gurii. Alimentele servite cu linguriță sunt de regulă „supte" și trimise direct în spatele gurii, de unde nu mai pot fi plimbate la fel de ușor sau la fel de în siguranță.
- Mulți bebeluși se înecă cu mâncăruri pasate sau ceva mai dense (vândute cu eticheta de mâncăruri de „a doua etapă") când le sunt introduse pentru prima oară în alimentație, pentru că atunci când le trag de pe linguriță și le trimit direct în spatele gurii declanșează reflexul de vomă (vezi pagina 58). E mai dificil pentru un copil să își dea seama cum să nu se înece când e hrănit cu linguriță față de situația în care se hrănește singur, așa încât mulți bebeluși pur și simplu refuză linguriță.
- Când e hrănit cu linguriță de altcineva bebelușul nu controlează cât anume mănâncă sau cât de repede. Mâncarea mărunțită e rapid înghițită, așadar e ușor să convingem copilul „să mai ia încă o linguriță". Adesea, bebelușii mănâncă mai repede decât ar face-o altfel și deci mănâncă mai mult decât au nevoie. A insista să convingi un copil să mănânce mai mult decât are nevoie interferează cu capacitatea sa de a simți când e sătul și poate duce la probleme pe termen lung cu supraalimentația.
- Mesele de lapte sunt cea mai importantă sursă de hrană pentru copilul până într-un an. Alimentele solide sunt mult mai sărace în nutrienți decât laptele matern sau laptele praf.

Dacă un bebeluș primește prea multe alimente solide (ceea ce se poate întâmpla cu ușurință în cazul alimentării cu linguriița), apetitul său pentru lapte se va reduce. E posibil așadar să primească mai puțini nutrienți decât are nevoie.

- Hrănitul cu linguriița pur și simplu nu e la fel de amuzant pentru bebeluș ca a se hrăni singur. Bebelușii vor să exploreze și să încerce lucruri noi – așa învață. În general nu le plac lucrurile făcute în *locul lor* sau *pentru* ei. A le permite să se hrănească singuri face ca mesele să fie momente mai plăcute și îi încurajează să aibă încredere în mâncare, dându-le posibilitatea să se bucure de o varietate mai mare de texturi și gusturi.

Aceasta nu înseamnă că bebelușii care își hotărăsc singuri înțărcarea nu pot primi mâncăruri pasate. Unii bebeluși reușesc să se hrănească singuri dintr-o linguriță umplută de altcineva destul de devreme, alții învață să folosească linguriița destul de repede și, în plus, există multe alte căi de a se descurca cu aceste mâncăruri „alunecoase“ (vezi pagina 148). Problemele apar atunci când bebelușii primesc *doar* mâncăruri moi sau când nu le permitem să dețină controlul la masă.

A deține controlul a ceea ce mănâncă îi permite copilului să testeze alimente noi încă din fața gurii și să le scuipe dacă nu îi plac, în vreme ce o linguriță plină de piure ajunge direct în spatele gurii și va fi mult mai greu de gestionat.

„Mesele deveniseră un câmp de bătălie timp de vreo două săptămâni, cât i-am dat lui Mabel piureuri; nici măcar nu voia să guste ceva din linguriță. Eram extrem de frustrată. Nu știu dacă problema era linguriița, consistența sau piureul, sau o combinație a lor. Dar în momentul în care i-am oferit alimente cu care se putea hrăni singură și pe care le putea controla, mesele au devenit foarte plăcute pentru ea și ar fi încercat orice. Pur și simplu nu se atingea de piureul de porumb dulce, dar când i-am dat ei porumbul acela mic, nu se mai sătura.“

Becky, mama lui Mabel, 10 luni

Dacă nu e absolut sigur că e un aliment care îi place, bebelușul îl poate refuza. E ușor de înțeles cum această metodă de hrănire îi poate face pe bebeluși să refuze toate alimentele, cu excepția celor cu gusturile cele mai plăcute.

În multe țări toată lumea din familie mănâncă cu mâna. De fapt, în anumite culturi se consideră că e important să atingi și să simți hrana pentru a te bucura cu adevărat de ea, iar folosirea tacâmurilor alterează această experiență; alții pur și simplu nu văd utilitatea tacâmurilor. Și totuși, în majoritatea țărilor occidentale părem convinși că pur și simplu nu putem introduce mâncare în gura unui bebeluș fără a folosi o linguriță.

Firește că hrănitul cu linguriița părea inevitabil pe vremea când se credea că bebelușii de trei sau patru luni au nevoie de alimente „solide", pentru că la acea vârstă ei nu puteau mesteca sau mânca de unii singuri. Aceasta a dus la concluzia că hrănitul cu linguriița și piureurile erau o parte esențială a introducerii alimentelor solide, indiferent de vârsta bebelușului.

Așa încât, deși cercetările ne arată acum că acei bebeluși care au primit hrană solidă la trei sau patru luni (sau chiar mai devreme) nu ar fi trebuit să primească acele alimente, majoritatea oamenilor cred că primele alimente solide ale bebelușului ar trebui date cu linguriița. Dar nu avem cercetări care să susțină această ipoteză. Nimeni nu pare să fi investigat dacă hrănitul cu linguriița e sigur sau potrivit pentru bebeluși, pur și simplu a devenit o practică obișnuită: „încercată și creditată", dar de fapt deloc *testată.*

„Când îl hrăneam pe Ivan încercam să îl fac să râdă, pentru a-i introduce mâncarea în gură, dar o scuipa imediat. Așa că încercam din tot felul de unghiuri înainte să înceapă să întoarcă capul. În mod evident nu voia să mănânce, dar noi eram convinși că avea nevoie de mâncare. Așa că stăteam acolo, frustrați, urmărind cum trece timpul încercând să-l hrănim. Când mă uit înapoi îmi dau seama că probabil nu avea nevoie atunci de acea mâncare."

Pam, mama lui Ivan, 3 ani, și a lui Molly, 18 luni

Beneficiile autodiversificării

E plăcută!

A mânca ar trebui să fie o plăcere pentru oricine – în egală măsură pentru adulți și copii. A avea un rol activ în desfășurarea meselor și a controla ce anume mănânci, cât de mult și cât de repede transformă masa într-un ritual și mai plăcut; situația opusă face ca ora mesei să devină un moment tensionat. Bebelușii care se înțarcă singuri abia așteaptă momentul mesei; le place să experimenteze noi și noi alimente și să facă asta de unii singuri. Experiențele timpurii de mese fericite, fără stres, vor crea copilului o atitudine sănătoasă față de hrană pentru tot restul vieții.

E naturală

Bebelușii sunt programați să experimenteze și să exploreze; așa învață. Își folosesc mâinile și gura pentru a descoperi tot soiul de obiecte, inclusiv mâncarea. Prin autodiversificare, ei pot explora mâncarea în ritmul lor și își pot urma instinctele de a mânca atunci când sunt pregătiți pentru asta – ca orice alt pui de animal.

Învață despre mâncare

Bebelușii care au ocazia să se hrănească singuri învață despre cum arată, cum miros și despre consistența diverselor alimente, sau despre cum se combină anumite arome; în cazul hrănitului cu linguriță, toate gusturile fuzionează într-unul singur. Bebelușii care mănâncă singuri descoperă diverse gusturi într-o tocăniță de pui și legume de exemplu și încep să recunoască gusturile care le sunt pe plac. Apoi pot lăsa pur și simplu deoparte ce nu le place, în loc să refuze întreaga tocăniță pentru a le evita. Aceasta ușurează mult planificarea meselor și înseamnă că bebelușii nu ratează alimentele care le plac. Mai înseamnă și că

întreaga familie se poate bucura de o masă, chiar dacă nu tuturor le plac *toate* aromele.

Învață despre cum se mănâncă în siguranță

A li se permite să exploreze hrana înainte să o introducă în gură îi învață pe bebeluși lecții importante despre ce se poate mesteca și ce nu. Relația între ce simțim cu o anumită parte a corpului și ce simțim cu o alta e ceva ce se poate deprinde doar prin experiență. Prin urmare, pentru un bebeluș a simți o bucățică de mâncare în mână și apoi a o pune în gură îl învață să judece cât de ușor sunt de mestecat și plimbat în gură bucățile de hrană de dimensiuni diferite. Aceasta e o lecție importantă despre siguranță, pentru că îl va împiedica în viitor să bage în gură bucăți prea mari, pe care nu le poate mesteca.

A învăța de la bun început cum să se descurce cu alimente de consistențe diferite îi va ajuta pe bebeluși să nu se înece (vezi pagina 57).

Învață despre lumea care îi înconjoară

Bebelușii nu se joacă pur și simplu; ei sunt mereu într-un proces de învățare. Aproape tot ce pot învăța bebelușii de la cele mai scumpe jucării educative pot învăța mânuind hrana. De pildă, își pot da seama cum pot ține ceva în mână fără să îl strivească sau cum pot ține ceva alunecos fără să le scape, sau atunci când le scapă totuși ceva, învață despre gravitate. Învață despre concepte – cum ar fi „mai mult“ sau „mai puțin“, despre formă, greutate, culoare, consistență. Toate simțurile lor (vedere, auz, atingere, miros, gust) sunt implicate în acest proces, ei descoperă cum se leagă toate aceste lucruri pentru o mai bună înțelegere a lumii care îi înconjoară.

Își ating potențialul

Hrănindu-se singuri bebelușii exersează aspecte importante ale dezvoltării lor la fiecare masă. Folosindu-și degetele

pentru a apuca mâncarea și a o duce la gură înseamnă că ei deprind coordonarea mână–ochi; a apuca alimente de diferite dimensiuni și texturi de mai multe ori pe zi le îmbunătățește dexteritatea. Aceasta îi poate ajuta cu aptitudinile de scris și desenat mai târziu. Și mestecatul hranei (în loc de a înghiți pur și simplu piureuri) le dezvoltă mușchii faciali de care vor avea nevoie pentru a vorbi.

„Multă lume spune că abilitatea lui Emmanuel de a-și folosi mâinile e extraordinară pentru vârsta lui – dar eu cred că e normală. Orice bebeluș ar trebui să poată face aceste lucruri; dar pur și simplu nu au ocazia să exerseze așa cum ar face-o dacă s-ar hrăni singuri cu o varietate de alimente în fiecare zi. Dar nimeni nu mă crede când spun că se datorează faptului că mereu s-a hrănit singur."

Antonietta, mama lui Emmanuel, 2 ani

Câștigă încredere

A le permite bebelușilor să facă lucruri de unii singuri nu doar că le permite să învețe, ci le dă încredere în propriile abilități și propria judecată. Când un bebeluș alege un aliment și îl duce la gură primește o recompensă aproape imediat sub forma unui gust sau a unei consistențe interesante. Aceasta îl învață că e capabil să facă să se întâmple lucruri bune, ceea ce îl ajută să își construiască încrederea și stima de sine. Pe măsură ce experiența sa cu mâncarea sporește și descoperă ce e și ce nu e comestibil și la ce se poate aștepta de la fiecare fel de mâncare, învață să aibă încredere în propria sa judecată. Bebelușii încrezători devin copii încrezători, care nu se tem să încerce lucruri noi și care nu dau înapoi când lucrurile nu le ies așa cum și-ar dori.Când îl vede pe bebeluș cum se hrănește singur părintele capătă încredere în abilitățile și instinctele sale. Aceasta le permite adesea bebelușilor să fie mai relaxați cu privire la nevoia lor de a explora lumea, ceea ce înseamnă că vor avea mai multă libertate de a învăța.

Au încredere în hrană

Pentru că bebelușii care își ghidează singuri înțărcarea au libertatea de a-și folosi instinctele pentru a hotărî ce anume să mănânce și ce să lase deoparte, rareori sunt suspicioși cu privire la mâncare – așa cum e evident la alți bebeluși sau copii mai mari. Dacă li se permite să respingă un aliment de care simt că nu au nevoie sau care le poate părea nesigur (necopt sau prea copt, rânced sau otrăvitor) bebelușii vor fi mai dispuși să încerce alimente noi pentru că știu că vor avea voie să aleagă dacă le mănâncă sau nu.

> „La început, Emma era mai dornică să încerce mâncarea când putea să și vadă ce anume era. Era ceva mai prudentă cu alimentele amestecate, chiar și cu tocănițele. Le mânca totuși, dar înainte le analiza puțin."
>
> *Michelle, mama lui Emma, 2 ani*

Iau parte la mesele familiei

Când copilul ghidează înțărcarea, el este inclus de la început la mesele familiei și mănâncă aceleași alimente ca restul familiei, luând parte la ritualul social. Aceasta e foarte amuzant pentru un bebeluș și îi permite să imite comportamentul din timpul mesei, așa încât poate să treacă în mod natural la folosirea tacâmurilor și la adoptarea manierelor la care se așteaptă familia. Bebelușii învață despre cum se consumă anumite mâncăruri, cum se împarte mâncarea, cum să își aștepte rândul și cum să converseze. A lua parte la masă are un impact pozitiv asupra relațiilor de familie, a aptitudinilor sociale, a dezvoltării limbajului și a mâncatului sănătos.

Controlul apetitului

Obiceiurile alimentare dezvoltate în copilărie pot dura o viață. Bebelușii cărora li se permite să aleagă ce să mănânce

dintr-o varietate de alimente hrănitoare, în ritmul lor și să hotărască ei când au mâncat destul, vor continua să mănânce în acord cu apetitul lor și nu vor pica în extrema supraalimentării la vârstă adultă. E o latură importantă a prevenirii obezității.

O alimentație mai sănătoasă

Rezultatele studiilor par să indice că bebelușii ai căror părinți adoptă această metodă de diversificare a alimentației și îi implică și pe ei în pregătirea meselor încă de la început nu vor alege alimente nesănătoase când vor crește și în consecință se vor hrăni mai bine pe termen lung. Aceasta se datorează în parte faptului că se obișnuiesc să imite ce fac părinții și să mănânce orice mănâncă aceștia, indiferent unde se află, și în parte pentru că vor avea tendința de a fi aventuroși și în privința mâncării.

Sănătate pe termen lung

Pentru că mesele de lapte se reduc în mod treptat, bebelușii alăptați care sunt înțărcați astfel vor primi probabil mai mult lapte pentru o perioadă mai îndelungată. Alăptarea nu oferă doar un echilibru perfect al nutrienților, ci și protecție împotriva multor boli grave, atât pentru mamă, cât și pentru bebeluș.

Învață cum să gestioneze diverse consistențe și cum să mestece

Bebelușii care își ghidează singuri diversificarea alimentației experimentează diferite forme și consistențe de la început, spre deosebire de alimentele pasate, când hrana are mereu aceeași consistență. Pe măsură ce exersează mestecatul și plimbatul alimentelor prin gură, ei devin mai experimentați în a se descurca cu mâncarea decât bebelușii hrăniți exclusiv cu linguriță. A învăța cum să mestece eficient e un exercițiu bun și pentru vorbit și digestie (vezi pagina 53).

Când are ocazia să încerce o mare varietate de alimente de la început mesele devin mai interesante pentru bebeluș și e

mult mai probabil că va primi toate substanțele nutritive de care are nevoie.

Le oferă șansa de a încerca mâncare adevărată

Autodiversificarea permite bebelușilor să experimenteze plăcerile mâncatului încă de la început. Ca adulți, avem tendința de a lua aceste lucruri de la sine înțelese și uităm cât de mult contribuie fiecare aromă în parte la bucuria cu care rămânem după fiecare masă. Alimentele tradiționale de „primă etapă" sunt constituite din câteva ingrediente, pasate împreună într-un amestec omogen. Aceasta nu înseamnă doar că bebelușul va experimenta o singură textură, ci și că nu va avea șansa să descopere ce gust are fiecare ingredient în parte. Acest lucru are un impact asupra dietei sale, pe de o parte, dar și asupra bucuriei pe care o resimte copilul la masă.

„Prima dată când am văzut la masă un bebeluș care se hrănea astfel am fost uimită de încrederea cu care mânca alimente obișnuite, pentru adulți. La 10 luni apuca bucățele de mâncare și se hrănea cu ele și făcea în mod evident diferența între alimente și era obișnuit să își aleagă anume ce îi plăcea. Părea atât de fericit, se bucura cu adevărat de masă."

Maryanne, director de grădiniță

O atitudine pozitivă față de mâncare

Multe tulburări de alimentație din perioada copilăriei, poate chiar și din adolescență și de la vârsta adultă, își au rădăcinile în prima copilărie. Dacă primele experiențe ale unui copil cu mâncarea sunt sănătoase și fericite, problemele cu refuzul hranei și fobiile legate de alimentație sunt mult mai puțin probabile.

Mese mai ușoare, mai puțin complicate

A pasa mâncarea consumă timp și e o operațiune complicată. În cazul diversificării ghidate de copil, pur și simplu nu e necesară. Dacă dieta părinților e sănătoasă, ei pot cu ușurință să își adapteze mesele pentru bebeluș. Și în loc să îl hrănească cu linguriță separat, în vreme ce mâncarea lor se răcește, prin acest tip de diversificare, pot mânca împreună cu bebelușul.

Fără bătălii la ora mesei

Când nu există nicio presiune asupra bebelușului să mănânce, nu există nicio șansă ca mesele să devină un câmp de luptă. În schimb, întreaga familie se poate bucura de mese lipsite de stres, copii fericiți și părinți fericiți laolaltă.

Copii mai puțin mofturoși

Mofturile și refuzul mâncării nu sunt atât de probabile în cazul autodiversificării. Și aceasta datorită faptului că bebelușul mănâncă hrană normală de adulți de la bun început, nu există tranziția de la mâncare pentru bebeluși la mâncare mai densă și apoi la mesele în familie, pe care mulți bebeluși le găsesc dificile.

„Consider că bebelușii care au fost încurajați să încerce alimente solide astfel se bucură de o dietă mai variată și par mai puțin capricioși în privința mâncării mai târziu."

Beverley, asistent de sănătate

Nu e nevoie de jocuri sau trucuri

Mulți părinți care își hrănesc bebelușii cu linguriță descoperă că bebelușul nu e prea dornic să mănânce, așa încât trebuie să intervină cu tot soiul de trucuri pentru a-l convinge să accepte anumite mâncăruri. Pentru că autodiversificarea respectă deciziile lui cu privire la ce mănâncă (sau nu) și la când trebuie

să se oprească, nevoia de a-l convinge pur și simplu nu există. Prin urmare nu e nevoie de jocuri elaborate care includ trenuri și avioane pentru a păcăli un copil să accepte un aliment pe care nu și-l dorește. Și nu e nevoie nici de a-i păcăli pe copii să mănânce mai sănătos pregătind sub anumite forme mâncarea (cum ar fi fețe zâmbitoare), sau de a „ascunde" legume în alte feluri de mâncare.

Bebelușul nu este lăsat deoparte

Când bebelușii sunt hrăniți separat de restul familiei, a-i amuza în vreme ce toți ceilalți membri ai familiei mănâncă poate fi o provocare. În ceea ce privește autodiversificarea, toată lumea mănâncă laolaltă, deci toată lumea ia parte la ce se petrece la masă.

A mânca la restaurant e mai ușor

În cazul autodiversificării, există cu siguranță ceva adecvat în meniul restaurantului, mai ales că bebelușii care și-au început astfel diversificarea sunt destul de îndrăzneți. Părinții se pot bucura de mâncarea lor cât încă e caldă. Între timp bebelușul învață cum funcționează un restaurant, învață că mâncarea sa arată și miroase diferit de cea de acasă și că trebuie să aștepte să îi vină mâncarea.

> „Nu-mi vine să cred cât de ușor e când ieșim în oraș. Nepoata mea mănâncă exact ce mâncăm noi. Când fiul meu era de vârsta ei mereu luam după mine borcănașe și pachețele și găseam o cale de a le încălzi. Ea încearcă tot ce îi oferim și se bucură de o mare diversitate. Pare mult mai puțin complicat decât pe vremea mea."

Anne, bunica lui Lily, 9 luni

Toate acestea fac ca experiența pe care o trăiește să fie foarte diferită de cea pe care o are un bebeluș care primește

aceeași hrană și la restaurant, și acasă, din același castronel. De asemenea, ieșirile spontane devin posibile: e ușor să hotărăști ce va mânca bebelușul, nu există grija pregătirii piureului dinainte sau a încălzirii mâncării bebelușului când ieșiți în oraș.

E mai ieftin

A-l lăsa pe bebeluș să încerce ce e gătit pentru restul familiei este mai puțin costisitor decât a-i cumpăra și pregăti mese separate. Și e mult mai ieftin decât alimentele semipreparate pentru bebeluși!

Are și dezavantaje?

Dezordinea

OK, da, *e* un pic de harababură! Dar toți bebelușii au nevoie să învețe să se hrănească la un moment dat, și sigur asta va însemna dezordine. Doar că, în cazul autodiversificării, dezordinea se instalează mai devreme decât altminteri. Vestea bună e că, în general, perioada de haos, e scurtă; pentru că adesea bebelușul are ocazia de a se hrăni singur, va învăța relativ repede. Există multe căi de a ne pregăti pentru această dezordine (vezi pagina 90) și oricum hrănitul cu lingurița poate produce aceleași efecte.

Îngrijorarea altor persoane

A face față grijilor și îndoielilor rudelor și prietenilor nu e neapărat un dezavantaj, dar poate fi o problemă. Pentru că nu s-a prea vorbit despre autodiversificare în trecut, mulți oameni nu știu despre această metodă de a introduce alimentele solide și nici nu înțeleg cum funcționează. Așadar, se pot dovedi sceptici sau își pot face griji – asta până când o văd pusă în aplicare.

2

CUM FUNCȚIONEAZĂ AUTODIVERSIFICAREA?

„Frumusețea e că îți dai seama foarte ușor când este pregătit. Când un bebeluș poate sta în fund, se poate întinde după lucruri, se poate mișca și poate apuca mâncarea, o poate duce la gură, plimba prin gură și apoi înghiți, e clar că sistemul lui digestiv e pregătit. Natura nu ar fi greșit."

Hazel, mama lui Evie, 8 ani, a lui Sam, 5 ani,
și a lui Jacky, 22 de luni

Dobândește deprinderi

A învăța să mănânce alimente solide e o parte naturală a dezvoltării unui copil, la fel ca târâtul, mersul, vorbitul. E o parte firească a creșterii. Deși unii bebeluși se dezvoltă mai repede ca alții, progresul tuturor bebelușilor urmează totuși un tipar și noile aptitudini se dobândesc în relativ aceeași ordine de către fiecare copil. De pildă, majoritatea bebelușilor vor învăța cum să facă următoarele lucruri în această ordine:

- să se rostogolească
- să stea în fund
- să se târască
- să stea în picioare
- să meargă.

Acest principiu funcționează pentru toate aspectele dezvoltării unui bebeluș, inclusiv hrănitul.

Bebelușii își dezvoltă aceste aptitudini fără a fi nevoie să îi învețe cineva. Cu alte cuvinte, ei nu le „învață" propriuzis, pur și simplu *devin capabili* să le facă. Anumite aptitudini se dezvoltă în timp, iar altele apar aproape peste noapte, dar sunt de fapt rezultatul procesului de exersare a mișcărilor pe care bebelușul apoi le pune cap la cap. Aceste aptitudini se dezvoltă continuu, chiar din momentul nașterii. Multe mișcări timpurii sunt instinctive, dar, pe măsură ce copiii capătă control asupra musculaturii, încep să poată face lucruri în mod intenționat.

Toți bebelușii dezvoltă abilități care sunt legate de hrană, deși cei care au avut ocazia să exerseze mânuind alimente vor deveni mai buni înaintea celor hrăniți cu lingurița. Bebelușii își dezvoltă în mod natural abilitățile legate de hrană în această ordine:

- se atașează la sânul mamei
- se întind după lucruri interesante
- apucă obiecte și le duc la gură
- explorează lucruri cu limba și buzele
- mușcă bucățele de mâncare
- mestecă
- înghit
- apucă obiecte mici folosindu-se de degetul mare și de arătător.

La naștere, bebelușii sunt capabili să ajungă singuri la sânul mamei și să se atașeze pentru a suge. Toți bebelușii normali, sănătoși, născuți la termen au această aptitudine necesară supraviețuirii. Mai au și un reflex de deglutiție de bază. Acțiunea de a suge la sân sau dintr-un biberon duce laptele în spatele gurii, unde se declanșează mecanismul deglutiției.

De la aproape trei luni, bebelușii încep să își descopere mâinile: le observă, încep să și le fluture prin față și să le studieze. Dacă un obiect le atinge palma, pumnul li se strânge spontan în jurul acelui obiect. Treptat, încep să își ducă mâinile intenționat la gură. La această vârstă mușchii nu sunt încă bine coordonați –

bebelușii se pot lovi singuri din greșeală sau pot părea surprinși să descopere că au ceva în mână.

Spre patru luni un bebeluș se poate întinde spre lucrurile care îl interesează. Pe măsură ce mișcările sale devin mai rafinate, el începe să își poată coordona mișcările mâinilor și brațelor pentru a apuca obiecte interesante și a le duce la gură. Buzele și limba sunt foarte sensibile și bebelușul le folosește pentru a învăța despre gust, consistență, formă și mărimea obiectelor din jur.

La vârsta de șase luni, majoritatea bebelușilor se pot întinde după obiecte ușor de apucat, le pot apuca în pumn și le pot duce la gură. Dacă un bebeluș vede mâncarea, se întinde după ea și o apucă (în loc de jucării, de pildă), o va duce la gură. Deși pare că se hrănește singur, nu va înghiți de fapt mâncarea, o va explora cu buzele și cu limba.

Între șase și nouă luni se dezvoltă o serie întreagă de abilități, una după alta. În primul rând, bebelușul reușește să muște sau să roadă o bucățică de mâncare cu gingiile (sau dinții, dacă deja are câțiva). Imediat după ce descoperă cum să țină mâncarea în gură o vreme și datorită faptului că dimensiunea și forma gurii pe interior s-au schimbat și el a căpătat mai mult control asupra limbii, este acum capabil să miște mâncarea în gură și să o mestece. În această etapă, câtă vreme stă în șezut, îi va curge din guriță mai degrabă decât să o înghită.

Spre deosebire de lapte (de la sân sau biberon), care este supt și trimis direct în spatele gurii, hrana solidă are nevoie să fie mișcată în mod activ în gură. Acesta este un lucru pe care bebelușul nu îl poate face decât *după* ce a descoperit cum se mușcă și se mestecă. Ceea ce înseamnă că, vreme de o săptămână sau două cel puțin, orice aliment care ajunge în gura lui va cădea înapoi. Va începe să înghită doar când mușchii limbii, ai maxilarului și ai mandibulei sunt suficient de bine controlați încât să funcționeze împreună pentru a permite această mișcare. E foarte posibil ca aceasta să fie o măsură naturală de reducere a șanselor de a se îneca. Dar funcționează doar atâta vreme cât *bebelușul* e cel care își introduce mâncare în gură, el trebuie să dețină controlul.

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Nu sunt sigură că aș fi adoptat instinctiv autodiversificarea dacă Arne nu mi-ar fi arătat cum se face. Când avea aproape șase luni, stătea lângă fetița mea cea mare, Evie, și i-a luat pur și simplu sendvișul cu Marmite și a luat o îmbucătură. Marmite e atât de sărat, nu? Nu te-ai putea gândi la un prim aliment mai puțin indicat! Dar el a ales să mănânce ceva, nu eu; a primit ce și-a dorit, atunci când și-a dorit. Era foarte fericit.

A fost atât de diferit de experiența hrănirii lui Evie! Ea avea abia cinci luni când a început să mănânce alimente solide și a fost oribil. Sunt aproape sigură că am plâns prima dată când i-am dat să mănânce; nu putea sta prea bine în fund, așa că stătea într-un scăunel de masă cu piureul curgându-i din gură. Și era un efort uriaș să mulg lapte, așa încât hrana să aibă o consistență mai fluidă.

Așa că ne hotărâserăm deja să așteptăm o vreme cu Arne și apoi, după ce a apucat sendvișul, am încercat cu niște piure, dar nu i-a plăcut să fie hrănit, așa că ne-am gândit: „Ce-ar fi dac-am încerca să îi dăm bucățele de mâncare?"

El mânca întâi broccoli, apoi morcovul, apoi carnea, era mult mai echilibrat decât fiica mea. Cu ea am avut perioade în care pur și simplu refuza orice aliment; și tot efortul de a i le transforma în piureuri, și ea nu voia să mănânce. Era o tortură. Întregul proces a fost mult mai ușor cu Arne, așa că procedăm la fel și cu George.

Polly, mama lui Evie, 6 ani, a lui Arne, 4 ani,
și a lui George, 6 luni

În jurul vârstei de nouă luni, bebelușul va descoperi o cale de a folosi degetul mare și arătătorul ca să apuce obiecte mici (sau hrană). Înainte de această etapă e improbabil că va reuși să își ducă lucruri foarte mici (cum ar fi o boabă de mazăre sau o stafidă) la gură.

Bebelușii care au voie să se hrănească singuri la fiecare masă vor avea multe ocazii să își exerseze aceste aptitudini și vor deveni repede pricepuți și încrezători. Așa cum bebelușii vor merge când sunt pregătiți, la fel, se pare, vor începe să mănânce alimente solide când sunt gata – *dacă li se oferă șansa.*

Majoritatea cercetărilor cu privire la introducerea alimentelor solide în hrana bebelușilor s-au concentrat asupra *momentului* în care bebelușul ar trebui să înceapă și asupra *a ce* ar trebui să primească el. Relația între etapele dezvoltării bebelușilor și felul în care sunt introduse alimentele solide a fost trecută cu vederea. Dar când coautorul cărții, Gill Rapley, a urmărit bebelușii mânuind mâncarea (pagina 229), acestuia i-a devenit limpede că bebelușii știu instinctiv când sunt gata pentru alimente solide și că vor dezvolta în mod natural toate aptitudinile necesare pentru a se hrăni singuri.

„Când mi s-a explicat la ce se referă autodiversificarea, m-am gândit: «Sigur, are sens!» M-am simțit caraghioasă că nu am știut instinctiv de la primul copil. Așa că, în cazul lui John, am știut că se va hrăni singur; văzusem de la ceilalți doi că e posibil. Nu trebuie să oferi alimente ușor de apucat pe lângă piureuri, poate fi singura cale de a-l hrăni."

Liz, mama lui Heather, 8 ani, a lui Edwin, 5 ani,
și a lui John, 20 de luni

Autodiversificarea și alăptarea

Hrănirea autonomă e naturală pentru bebelași, fie că sunt alăptați, fie că sunt hrăniți cu biberonul. Toți bebelușii sunt curioși cu privire la mediul lor și începând cu cinci luni încep să apuce lucruri și să le ducă la gură. Totuși, alăptarea joacă un rol specific în a-i pregăti pe bebelași pentru hrana solidă. Iată cum funcționează:

- *Bebelușii alăptați se hrănesc singuri de la sân.* Mama trebuie doar să îl țină pe bebeluș într-o poziție potrivită, dar copilul e cel care se hrănește, luând sânul în gură, apoi eliberându-l când e sătul. De fapt, e imposibil să forțezi un bebeluș să sugă, după cum știți dacă ați încercat. Prin urmare bebelușii alăptați sunt obișnuiți să se hrănească singuri cu mult înainte să înceapă să mănânce alimente solide. Un bebeluș hrănit la biberon, pe de altă parte, se bazează mai mult pe mama lui să preia frâiele. El o așteaptă să îi pună tetina în gură și se așteaptă să o țină acolo cât are el nevoie.
- *Bebelușii alăptați dețin mereu controlul.* Ei pot hotărî cât de repede se hrănesc sau cât lapte acceptă, în funcție de cât de foame sau cât de sete le e. Prin contrast, ritmul unui bebeluș hrănit cu biberonul este în principal determinat de dimensiunea orificiului tetinei. Și e posibil să îl convingem să accepte mai mult lapte decât are nevoie, doar mișcându-i puțin tetina în gură, pentru a-l face să sugă (reflexul de supt e o reacție inevitabilă, ca reflexul rotulian).
- *Alăptatul folosește mușchii gurii într-un mod diferit față de suptul la biberon.* Acțiunea gurii bebelușului în timpul alăptării e similară mestecatului, în vreme ce suptul la biberon e mai aproape de băutul cu paiul. Prin urmare mușchii gurii unui bebeluș hrănit cu biberonul nu sunt pregătiți pentru mestecat. Ceea ce înseamnă că îi va lua ceva mai mult să învețe să își plimbe mâncarea în gură eficient.
- *Aroma laptelui matern variază de la masă la masă, în funcție de alimentația mamei.* Prin urmare bebelușul alăptat este obișnuit cu o varietate de gusturi de la bun început, în vreme ce bebelușul hrănit cu laptele praf experimentează un singur gust. Aceasta înseamnă că bebelușul alăptat va fi mai puțin surprins de alimente cu diverse arome, așa că probabil va fi mai dornic să le încerce. Prin contrast, părinții bebelușilor hrăniți cu laptele praf constată uneori că bebelușul lor e reticent în a încerca prea multe gusturi deodată.

Totuși, pentru că autodiversificarea e o tranziție atât de naturală pentru bebelușii alăptați nu înseamnă că va fi neapărat mai dificil pentru bebelușul hrănit cu laptele praf, pur și simplu e posibil să îi ia mai mult timp să pornească și să fie la fel de îndrăzneț ca un bebeluș alăptat. Și alte aspecte ale autodiversificării vor fi ușor diferite pentru bebelușii hrăniți cu lapte praf – de pildă, felul în care se introduc băuturile (vezi pagina 158) și cum se reduc mesele de lapte pe măsură ce crește aportul de alimente solide (vezi pagina 159) –, dar conceptul general poate funcționa excelent pentru toți bebelușii.

„Multe mame care au alăptat exclusiv timp de șase luni par să prefere această manieră de diversificare când introduc alimentele solide bebelușilor și pot continua alăptarea, cu toate avantajele care decurg de aici."

Nicky, consultant în alăptare

Întreruperea hrănirii independente

Bebelușii sunt capabili să se hrănească singuri (de la sânul mamei) la naștere și majoritatea părinților nu se așteaptă să hrănească un copil de doi sau trei ani – el poate să se hrănească singur. Nu pare logic ca un proces natural de progres al hrănirii autonome să fie întrerupt la șase luni prin introducerea în ecuație a linguriței, ca părinții să decidă apoi că bebelușul trebuie să se hrănească din nou singur.

De la șase luni în sus bebelușii se pot hrăni singuri cu alimente solide; nu e nevoie să intervenim și să facem lucruri în locul lor timp de câteva luni și nu e nevoie să hotărâm noi când anume să ne retragem. Bebelușul poate continua să se hrănească singur în toată această perioadă.

Motivația bebelușului

Motivația unui bebeluș de șase luni de a accepta hrană nu are nimic de-a face cu foamea. Bebelușii vor să imite ce fac ceilalți, în parte pentru că sunt curioși, în parte pentru că instinctul le spune că astfel se asigură că ceea ce fac ei e în regulă. Așa încât nu ar trebui să fim surprinși că vor dori să mânuiască alimentele pe care le mănâncă părinții lor.

Dezvoltarea bebelușilor e aproape în totalitate legată de supraviețuire. Un bebeluș are nevoie să știe care alimente sunt sigure și care otrăvitoare, așa încât îi observă cu atenție pe părinți pentru a vedea ce anume introduc ei în gură. Aceasta se petrece cam în aceeași perioadă în care începe să își folosească brațele și mâinile pentru a apuca lucruri.

Curiozitatea unui bebeluș e atât de mare, încât dacă vrea să apuce un obiect va exersa mișcările de care are nevoie pentru a face acest lucru la nesfârșit. Și când reușește să ridice ceva nou, aproape întotdeauna îl va duce spre gură să îl exploreze și testeze. Prin urmare când un bebeluș duce pentru prima dată *mâncare* la gură o tratează ca și cum ar fi o jucărie sau orice alt obiect. Până când ajunge acolo nu are nici cea mai vagă idee că are un gust sau că e comestibilă. Dacă reușește să muște o bucățică de mâncare, o va mesteca cu gingiile și va descoperi ce consistență și ce gust are. Cel mai probabil nu o va înghiți, și pentru că nu vrea, dar mai ales pentru că nu poate. Nu este capabil încă să plimbe o bucată de hrană în spatele gurii intenționat și, dacă stă în fund și nu este distras, nu sunt șanse să ajungă acolo din întâmplare. Probabil îi va cădea imediat din gură.

Un bebeluș căruia i se permite să își pună mâncare în gură imediat ce poate va învăța despre diferitele texturi și gusturi ale alimentelor cu mult înainte de a putea înghiți. Și treptat va descoperi că hrana îl poate sătura. Motivația lui de a mânui mâncarea se va schimba odată ce face legătura cu foamea. Aceasta se poate întâmpla oricând între opt luni și un an. E o sincronizare perfectă, pentru că doar atunci începe să aibă nevoie de altfel de hrană care să îi ofere un plus de nutrienți.

Pe scurt:

- Motivația unui bebeluș de a duce mâncarea la gură e curiozitatea și imitația, nu foamea.
- În primele două luni din acest proces alimentele solide servesc învățării.

Nevoia de nutrienți suplimentari

Există mitul că laptele matern se schimbă în jurul vârstei de șase luni și nu mai e „suficient" pentru bebeluș. De fapt, laptele matern produs de mama unui bebeluș de șase luni – sau de doi ani – are aproape aceeași valoare nutritivă pe care a avut-o mereu; ceea ce se schimbă e nevoia bebelușului pentru substanțe nutritive. Laptele matern continuă să fie cea mai echilibrată sursă de hrană pentru bebeluși și copii pe termen nedefinit.

Bebelușii se nasc cu depozite de nutrienți stocate în perioada intrauterină. Aceste depozite încep să fie folosite din momentul în care bebelușul se naște, dar laptele matern este suficient încât să se asigure că rămân pline. De la șase luni, echilibrul se schimbă, bebelușul începând *treptat* să aibă nevoie de ceva mai mult în dieta sa decât îi pot oferi laptele matern și laptele praf.

E important să admitem că la șase luni majoritatea bebelușilor abia *încep* să depășească etapa dietei bazate exclusiv pe lapte. Majoritatea bebelușilor născuți la termen au depozite adecvate de, să spunem, fier, care îi ajută să traverseze fără probleme o anumită perioadă, nu rămân peste noapte fără nimic. Dar au nevoie să înceapă să primească alimente solide la aproximativ șase luni așa încât să se dezvolte și să se obișnuiască cu gusturile noi și să fie pregătiți pentru când vor trebui să se bazeze pe alte alimente ca principală sursă de hrană.

Nevoia crescândă a unui bebeluș pentru mai mulți nutrienți pare să se suprapună peste dezvoltarea treptată a aptitudinilor de hrănire autonomă. Deci la șase luni, când încă mai au ceva depozite de substanțe nutritive, aproape toți bebelușii încep să poată apuca mâncarea și să o ducă la gură. Spre nouă

luni, când nevoia lor de hrană crește, majoritatea bebelușilor autodiversificați își vor fi dezvoltat abilitățile de care au nevoie pentru a mânca o mare varietate de alimente din meniul familiei, care le vor oferi nutrienții în plus de care au nevoie. La această vârstă (deși variază semnificativ de la bebeluș la bebeluș) mulți părinți (dintre cei care practică diversificarea) mărturisesc că bebelușii par să mănânce cu intenție, ca și cum ar ști, instinctiv că *au nevoie* de această hrană în plus față de mesele de lapte.

Renunțarea la mesele de lapte

Mulți părinți resimt presiunea de a reduce mesele de lapte ale copilului, așa încât să se bazeze mai mult pe alimente solide, dar e un proces care nu ar trebui grăbit. Între șase și nouă luni cantitatea de lapte matern sau de lapte praf ar trebui să rămână mai mult sau mai puțin aceeași, în vreme ce aportul de alimente solide crește. Doar după nouă luni mesele de lapte încep să fie reduse și solidele să capete preponderență. Dacă unui bebeluș i se permite să hotărască debutul procesului de hrănire cu solide și ritmul progresului, el își va urma calea naturală către mai multe alimente solide și mai puțin lapte.

Viteza cu care se adaptează la hrana solidă și renunță la mesele de lapte variază de la un bebeluș la altul. Unii bebeluși încep să înghită mâncare aproape imediat (la șase luni), iar la nouă luni sunt cât se poate de pricepuți în a se hrăni singuri și deja își reduc mesele de lapte.

Alți bebeluși se adaptează mai încet, sunt interesați mai mult de explorarea hranei solide până pe la opt luni, mâncând cantități foarte mici chiar la zece sau douăsprezece luni.

Și firește, există multe variații între cele două situații. Sunt bebeluși care încep extrem de entuziaști, dar care par să încetinească după câteva săptămâni. Și mai sunt și cei care par extrem de puțin interesați de hrana solidă, dar odată ce o încearcă, se dezvoltă uimitor de repede.

Mulți bebeluși fac lucrurile în salturi, alternând săptămânile în care nu pare să se întâmple nimic cu săptămâni

în care fac ceva nou în fiecare zi. Toate acestea sunt complet normale, și e foarte diferit de progresul constant, zi de zi, la care se așteaptă părinții bebelușilor hrăniți cu piureuri.

„Una dintre problemele pe care le am cu înțărcarea tradițională este cea a «etapelor» prin care ar trebui să treacă bebelușii; autodiversificarea distruge acest mit."

Helen, nutriționist

Dezvoltarea abilității de a mesteca

Felul în care un bebeluș își poate folosi gura se dezvoltă împreună cu celelalte abilități pe care le dobândește. Mestecatul, înghițitul, vorbirea se bazează pe mișcări coordonate ale mușchilor gurii, inclusiv ai limbii. Bebelușii mici își pot coordona acești mușchi pentru a permite alăptarea (sau suptul la biberon), dar cam atât. De aceea, dacă bebelușii prea mici primesc alimente „solide" , trebuie să fie moi și fluide, pentru că nu le pot gestiona decât prin supt.

Mulți oameni presupun că bebelușii au nevoie să fie hrăniți cu linguriță înainte de a putea face față unor alimente cu adevărat „solide", ceea ce nu e adevărat. Bebelușii devin capabili să se descurce cu hrana solidă când gura lor crește și se dezvoltă. De la bun început alăptatul, în mod special, dezvoltă mușchii care vor fi folosiți mai târziu la mestecat și vorbit.

În trecut se credea că bebelușii trebuie să se obișnuiască mai întâi cu lingura înainte de a putea trece la hrana solidă. Bebelușii se nasc cu reflexul de a împinge cu limba afară orice este solid, numit și reflex de extruziune, pe care îl folosesc (inconștient) ca să scoată din gură orice nu e sân sau biberon. Acesta este probabil un mecanism de autoconservare menit să prevină înghițirea sau inhalarea oricărui obiect solid. Hrănirea timpurie cu linguriță implică inclusiv încercarea de a elimina acest reflex de extruziune, de aceea procesul e atât de dificil și provoacă atât de multă mizerie. Acest reflex dispare în mod natural începând de la vârsta de patru luni, fie că a fost hrănit cu

lingurița, fie că nu. Prin urmare ceea ce a constituit timp de mulți ani o dovadă că bebelușul se „obișnuia cu lingurița" era de fapt dispariția acestui reflex.

La fel, bebelușii nu *învață* să mestece, pur și simplu își dezvoltă capacitatea de a o face, așa încât nu e nevoie ca ei să fie „învățați" să mestece, obișnuindu-i întâi cu piureuri moi, apoi cu mâncare pasată și mai densă.

Bebelușii nu au nevoie de dinți pentru a mesteca

Bebelușii de șase luni au adesea un dințișor sau mai mulți, dar nu pe toți. Fie că le-au ieșit sau nu dinții nu pare să conteze prea mult în ce privește capacitatea lor de a mesteca alimente, își folosesc gingiile. Cu siguranță nu contează dacă pot sau nu să mestece. (Totuși, probabil vor trebui să aștepte până când au mai mulți dinți pentru a mușca alimente mai tari, cum ar fi morcovul crud.) Gingiile sunt foarte potrivite pentru mușcat și mestecat, așa cum orice mamă care a alăptat un bebeluș cu erupție dentară vă poate spune!

„Otis nu are încă dinți. Nici ceilalți doi copii nu au avut dinți până după un an, așa că știu că bebelușii nu au nevoie să mestece, la un an mâncau toți mâncare normală la masă."

Sadie, mama lui Ellen, 9 ani, a lui Thomas, 5 ani, și a lui Otis, 8 luni

Ca adulți suntem tentați să considerăm normal felul în care ne folosim musculatura gurii. Dar felul în care mișcăm guma de mestecat de la un obraz la altul, felul în care separăm bucățile unei cireșe sau ale unei măsline pentru a arunca sâmburele sau ceea ce facem pentru a recupera un os de pește sau bucățele de alimente care ni s-au prins între dinți sunt mișcări complexe.

A învăța cum se mișcă mâncarea în gură e important pentru siguranță și o bună igienă orală, dar și pentru mâncat și vorbit, iar cea mai bună cale de a învăța aceste aptitudini este de a exersa cu multe alimente de diverse consistențe.

Texturile diferite sporesc plăcerea și interesul pentru masă; nu e doar gustul cel care face mâncarea plăcută. Imaginați-vă cât de plictisitor ar fi pentru adulți dacă toată mâncarea ar avea aceeași consistență (mai ales dacă ar fi pasată sau mărunțită). Alimentele crocante, ușor de mestecat, fluide, toate produc senzații diferite și trebuie gestionate diferit. Cu cât i se permite mai mult unui bebeluș să experimenteze diferite texturi, cu atât e mai probabil că se va descurca bine cu ele și că își va dori să încerce mâncăruri noi.

„Fereastra de oportunitate"

Sunt oameni care se referă la perioada dintre patru și șase luni ca fiind o „fereastră de oportunitate" pentru a-l obișnui pe bebeluș cu noi gusturi și consistențe. Ne temem că, dacă ratăm această „fereastră" bebelușul va fi reticent în a accepta mâncăruri solide și înțărcarea va fi dificilă. Această grijă pare să izvorască din faptul că bebelușii care nu au primit nicio linguriță de hrană solidă până după șase luni par să se împotrivească mai mult introducerii alimentelor solide decât bebelușii mai mici.

Din păcate, dat fiind că hrănitul cu linguriița a devenit calea acceptată de a hrăni bebelușii, nimeni nu s-a întrebat dacă nu cumva problema e că acești bebeluși refuză de fapt *să fie hrăniți*, și nu *hrana*. Bebelușii de șase luni și mai mari, cărora li se permite să se hrănească singuri, sunt de fapt foarte dornici să încerce alimente noi; ei sunt niște omuleți capabili, cărora le place să se descurce singuri. Prin urmare, dacă *există* o perioadă ideală pentru ca bebelușii să se obișnuiască cu noi gusturi și texturi, aceasta nu debutează înainte ca ei să ducă mâncarea la gură, adică în jur de șase luni.

Mănâncă destul, dar nu prea mult: cum deprindem controlul apetitului

A ști când să ne oprim din mâncat este un factor esențial în a evita obezitatea și a ne menține greutatea potrivită, orice vârstă am avea, așa încât a ne opri când ne-am săturat pare o acțiune de bun-simț. Dar mulți copii și adulți sunt incapabili de acest lucru.

Mulți părinți își fac griji că bebelușul sau copilul lor nu mănâncă destul. Mâncarea este intrinsec legată de grijă și iubire: cu toții ne dorim să le arătăm bebelușilor cât de mult îi iubim și a-i hrăni e una dintre căile prin care putem face asta. În același timp, ne simțim întru câtva respinși când copilul refuză mâncarea pe care i-am pregătit-o. Aceste temeri, precum și așteptările nerealiste privitoare la cât de mult ar trebui să mănânce un bebeluș (vezi pagina 152) fac ca mulți bebeluși și copii mai mari să fie în mod constant convinși să mănânce mai mult decât au nevoie. Aceasta înseamnă că pur și simplu învață să mănânce excesiv sau, în cazuri extreme, acest tip de comportament poate conduce la probleme cum ar fi refuzul hranei sau fobii de tot felul; în orice caz, controlul apetitului normal este tulburat.

A-i determina pe bebeluși să mănânce atunci când nu vor este mult mai ușor când sunt hrăniți cu linguriță. Bebelușii cărora li se permite să se hrănească singuri, pe de altă parte, își vor regla singuri cantitatea de hrană; pur și simplu se vor opri din mâncat când s-au săturat. Aceasta înseamnă că vor mânca exact cât au nevoie și nimic mai mult.

Cât de repede mănâncă e o altă chestiune importantă. Dacă bebelușul are voie să se hrănească singur, el va învăța să mănânce în ritmul său, acordându-și cât timp are nevoie ca să mănânce un anumit fel. Părinții sunt adesea surprinși de cât de mult le ia bebelușilor să mestece o gură de mâncare. A controla cât de mult și cât de repede mănâncă face masa mult mai plăcută pentru el, dar își și dă seama mai ușor când e sătul. Hrănitul cu linguriță, pe de altă parte, îi poate încuraja pe bebeluși să mănânce mai repede decât ar face-o în mod normal, interferând cu senzația de satietate. A mânca prea repede este un alt aspect

al comportamentului alimentar care a fost legat de obezitate la adulți și copii.

„Erin are o atitudine grozavă față de mâncare. Își poate controla singură apetitul, pur și simplu mănâncă atunci când îi e foame și se oprește când e sătulă. Felul în care ne hrănim în această țară e atât de dat peste cap, încât e greu de înțeles cât de bine e să poți face asta."

Judith, mama lui Erin, 2 ani

„Mi-am dat seama că hrănindu-l cu linguriița era mai greu să ne dăm seama dacă Tristan nu mai vrea să mănânce sau dacă era parte a jocului de putere: cine ține linguriița?"

Andrew, tatăl lui Tristan, 4 ani, și al lui Madeleine, 7 luni

Nu se va îneca?

Mulți părinți (și bunici, și alte rude) sunt îngrijorați că bebelușii care se hrănesc singuri se vor îneca, dar, dacă bebelușul controlează mâncarea pe care o duce la gură și stă bine în șezut, riscul de a se îneca este mai redus în cazul autodiversificării decât atunci când e hrănit cu linguriița.

Adesea grijile pornesc de la faptul că părinții observă declanșarea reflexului de *vomă* la bebeluș, confundându-l cu înecatul; aceste două mecanisme sunt înrudite, dar nu sunt același lucru. Reflexul de vomă este un mecanism de respingere, care îndepărtează hrana de căile respiratorii dacă e prea voluminoasă pentru a fi înghițită. Bebelușul își deschide gura și își împinge limba în afară; uneori o bucățică de mâncare apare la marginea gurii, e posibil să și verse puțin. Nu pare să îi deranjeze pe bebelușii care se hrănesc singuri și de regulă continuă să mănânce ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic.

La un adult, reflexul de vomă este declanșat undeva spre spatele limbii – trebuie să îți duci degetul chiar în spatele gâtului.

Totuși, reflexul e declanșat mult mai în spate față de un bebeluș de șase luni, așa încât nu doar că e activat mult mai ușor la un bebeluș față de un adult, dar acționează când bucățica de mâncare care l-a provocat e mult mai departe de căile respiratorii. Prin urmare, când bebelușii de șase luni au acest reflex nu înseamnă că hrana e prea aproape de căile lor respiratorii și foarte rar înseamnă că sunt în pericol de a se îneca.

Reflexul de vomă e o parte esențială pentru bebelași în procesul de învățare și de adaptare la hrana solidă. Când unui bebeluș i se declanșează acest reflex de câteva ori, pentru că și-a pus prea multă mâncare în gură sau pentru că a împins-o prea departe, învață să n-o mai facă. Pe măsură ce crește, *fie că i s-a permis să experimenteze singur cu mâncarea sau nu*, locul unde se declanșează acest reflex se mută din ce în ce mai în spate pe suprafața limbii, așa încât acest reflex nu mai apare decât când mâncarea e mult mai aproape de spatele gurii. Pur și simplu depășește – crescând – reflexul de vomă.

Totuși, pe măsură ce reflexul de vomă se mută către poziția sa adultă devine din ce în ce mai puțin eficient ca prim semnal de alarmă. Așa încât bebelușii cărora nu li s-a permis să exploreze mâncarea de la început ratează șansa de a-l folosi pentru a învăța cum să țină mâncarea departe de căile respiratorii. Din poveștile părinților știm că bebelușii care au fost hrăniți cu linguriță au mai multe probleme cu reflexul de vomă și cu înecatul când încep să mânuiască mâncarea (adesea în jur de opt luni) decât cei cărora li s-a permis să experimenteze mai devreme.

În vreme ce reflexul de vomă nu e un motiv de îngrijorare, e important să reținem că această reacție e mai mult decât orice un element de siguranță. Pentru ca el să funcționeze eficient, e neapărat nevoie ca bebelușul să stea bine în șezut, așa încât orice bucățică de hrană care i-a ajuns prea departe în spatele gurii să se întoarcă în față – nu să o ia spre căile respiratorii – datorită acestui reflex.

Reflexul de vomă, înecatul și hrănitul cu linguriță

Multe situații în care bebelușului i se declanșează reflexul de vomă sau se înecă sunt în realitate legate de hrănitul cu linguriță, mai ales când i se servesc mâncăruri mai dense. Pentru a înțelege de ce, gândiți-vă la felul în care folosiți o lingură pentru a mânca supă de roșii și comparați cu felul în care consumați cerealele la micul dejun. Dacă ar fi să sorbiți cerealele la fel cum procedați cu supa, bucățile mai mari ar ajunge direct în spatele gâtului și ați începe să tușiți și să scuipați. Când bebelușii sunt hrăniți cu linguriță au tendința de a aspira mâncarea, așa încât se înecă adesea.

Un copil se înecă atunci când căile respiratorii sunt fie total, fie parțial blocate. Când ceva blochează parțial căile respiratorii ale unui bebeluș, el începe automat să tușească pentru a și le curăța; aceasta funcționează de obicei foarte bine. Dacă blocajul e total, ceea ce se întâmplă foarte rar, bebelușul nu poate tuși și are nevoie ca altcineva să îi elibereze căile respiratorii (folosind măsuri standard de prim-ajutor).

Tusea care sună și arată foarte alarmant e de fapt un semn că bebelușul face față problemei. Dimpotrivă, un bebeluș care chiar se înecă e de obicei tăcut, pentru că aerul nu poate trece de obstacol. Bebelușii normali au un reflex de tuse foarte eficient, și dacă stau în poziție verticală sau aplecați spre în față e de regulă mai bine să nu îi deranjăm când își curăță căile respiratorii.

„La început, când Izaak tușea în timp ce mânca săream, îl scoteam din scăunel și îl băteam pe spate. Dar când ne-am oprit să vedem ce făcea el de fapt ne-am dat seama că dacă îi acordam suficient timp să tușească, elimina imediat bucățica și continua fericit să mănânce."

Lucy, mama lui Izaak, 8 luni

Doi factori favorizează înecatul:

- când altcineva hrănește bebelușul, îi dă hrană sau de băut;
- poziția aplecat pe spate.

Dacă s-ar apropia cineva de voi cu un bol și o lingură și ar începe să vă hrănească, aproape sigur v-ați întinde și l-ați opri pentru a verifica ce fel de mâncare e și cât anume e în lingură. Ați vrea să puteți controla când și cum mâncați. Aceste verificări elementare vă permit să preziceți ce e de făcut cu mâncarea odată ce ajunge în gură; această planificare vă ajută să preveniți înecarea.

Dacă ați sta aplecați spre spate, când altcineva vă hrănește ar fi chiar mai înspăimântător, deoarece gravitația ar duce mâncarea în spatele gurii înainte ca voi să fiți gata să o înghițiți. Dacă ne raportăm în această situație la adulți, devine clar că persoana care mănâncă are nevoie și *trebuie* să controleze procesul de hrănire. Același lucru li se aplică și bebelușilor.

Când un bebeluș își duce singur o bucățică de mâncare în gură, el *deține controlul.* Dacă o poate mesteca, o va face. Dacă o poate duce în spatele gurii, o va înghiți. Dacă nu poate face încă aceste lucruri, câtă vreme stă bine în fund, mâncarea pur și simplu va cădea. A-i permite bebelușului să se hrănească singur înseamnă că el deține controlul – și atunci când controlul îi aparține, el va fi în siguranță.

Legătura între ceea ce poate face bebelușul cu mâinile și ceea ce poate face cu gura îl poate ajuta pe copilul lăsat să se hrănească singur să fie în siguranță. Când un bebeluș de șase luni e la începutul experienței sale cu hrana solidă, el nu poate apuca acele alimente pe care i-ar fi greu să le plimbe prin gură, cum ar fi mazăre sau stafide, așa că probabil nu va ajunge să și le pună în gură. Doar pe măsură ce crește (spre nouă luni) el va începe să își folosească degetul mare și arătătorul în poziția care îi va permite să se hrănească cu o varietate de alimente, de diverse consistențe, iar mestecatul va fi fost și el exersat. Aceasta înseamnă că odată ce *reușește* să își ducă la gură o stafidă el va reuși să se descurce aproape sigur să o și mănânce. Această alăturare a două elemente

ale dezvoltării bebelușului este o parte fundamentală a siguranței autodiversificării.

Prin urmare, dacă bebelușul e sprijinit (dacă are nevoie) într-o poziție verticală, controlează ce introduce în gură și nu i se dau mâncăruri care prezintă risc de înecare (vezi pagina 104), nu există niciun motiv în plus de îngrijorare în cazul autodiversificării față de orice altă metodă de introducere a alimentelor solide.

„Magnus (pe care l-am hrănit cu linguriță) ia uneori prea multă mâncare în gură și se înează. Aceasta se întâmplă cel mai adesea cu carne (soțul meu a trebuit să îi scoată odată o bucată de caracatiță din gură, iar eu a trebuit să îl bat zdravăn de câteva ori pe spate). Leon (autodiversificat) s-a poticnit de câteva ori, părea că se înează, dar niciodată nu s-a înecat cu adevărat."

Joy, mama lui Magnus, 6 ani, și a lui Leon, 3 ani

Știu cu adevărat bebelușii ce au nevoie să mănânce?

Bebelușii autodiversificați au voie să își aleagă ce doresc (sau au nevoie) să mănânce dintre mâncărurile care li se oferă la masă, iar părinții lor sunt adesea surprinși de cât de echilibrată este dieta aleasă de bebeluș în cursul unei săptămâni. Nu există cercetări serioase care să analizeze dacă bebelușii *știu* cu adevărat instinctiv ce să mănânce, dar în anii '20 și '30 o cercetătoare americană, dr. Clara Davis[1] a derulat un experiment cu totul extraordinar, care ne dă cu adevărat de gândit.

La vremea cercetării, mulți copii refuzau să mănânce alimentele considerate bune pentru ei. Majoritatea pediatrilor le dădeau părinților instrucțiuni precise despre cât de des și în ce cantități ar trebui hrănit bebelușul. Dar dr. Davis bănuia că această strictețe era însăși cauza problemelor și că a-i spune sau chiar a forța un copil să mănânce anumite mâncăruri înrăutățea lucrurile. Avea o teorie conform căreia bebelușii știu cel mai bine ce au nevoie să mănânce.

A construit o dietă cu „autoservire“ pentru bebeluși și copii pentru a vedea ce s-ar întâmpla dacă bebelușii ar avea voie să aleagă singuri ce anume să mănânce. A studiat 15 copii pentru perioade variind între șase luni și patru ani și jumătate; copiii aveau vârste între șapte și nouă luni când a debutat experimentul și fuseseră exclusiv alăptați până în acel moment.

Copiilor li s-au oferit 33 de feluri de mâncare cu totul, cu o selecție ușor diferită la fiecare masă. Toate mâncărurile au fost prezentate separat, pasate și necondimentate: alimente combinate precum pâine și supă nu au fost permise.

Bebelușii puteau alege orice doreau din toate mâncărurile, în orice cantități. Fie se hrăneau singuri, fie li se arăta un fel de mâncare, sau erau hrăniți de o asistentă cu linguriță, căreia nu i se permitea să le influențeze alegerile. Dacă un copil termina toată porția dintr-o anumită mâncare, i se oferea mai multă, până când la un moment dat se oprea singur.

Mesele erau atent monitorizate, așa încât cercetătorii să își dea seama exact ce mâncase fiecare copil. Li s-au făcut analize de sânge și urină, dar și radiografii pentru a le urmări starea de sănătate.

La finele experimentului dr. Davis a descoperit că fiecare copil alesese o dietă extrem de echilibrată. Erau toți bine hrăniți și sănătoși, chiar și cei care nu fuseseră la început, și cu toții au mâncat o mare varietate de alimente, în cantități considerate normale pentru vârsta lor. Câștigul ponderal a fost peste medie și au scăpat de multe din deficiențele pe care le aveau (cum ar fi rahitismul) și alte boli întâlnite la vremea aceea.

Totuși, combinația de alimente a fiecărui copil a fost unică și de neprevăzut, nu s-a apropiat nicicum de vreo dietă „clasică“. De pildă, unii au ales să mănânce multe fructe, în vreme ce alții păreau să prefere carnea; pasiunile culinare și excesele erau la ordinea zilei (un copil a mâncat șapte ouă într-o zi!). Dar toți copiii erau dornici să încerce și mâncăruri necunoscute. Și niciunul din ei nu a ales dieta pe bază de lapte și cereale, care era „recomandată“ la vremea aceea.

Conform opiniei dr. Davis, unul din motivele pentru care copiii au fost atât de sănătoși a fost că au primit doar alimente

hrănitoare, neprocesate, fără alimente prea grase sau cu conți ridicat de zahăr. Dar a le oferi pur și simplu o selecție de alime adecvate nu era o garanție că vor avea o dietă echilibr Fiecare dintre copiii studiați putea să hotărască să își limit dieta, evitând carnea, fructele sau legumele, de pildă – și să îmbolnăvească. Dar ei au mâncat suficient din fiecare gr alimentară încât să își asigure un echilibru.

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Cel de-al doilea copil al nostru, Saskia, stătea la mine în poală când mâncam și a început să se întindă după mâncarea din farfurie puțin înainte de șase luni. Era fericită să poată apuca mâncare și să o ducă în gură, așa că noi am practicat intuitiv autodiversificarea fără să ne gândim prea mult. Mai târziu ne-am dat seama că mai erau și alții care făceau asta și că purta un nume. E atât de ușor; cred că mamele au făcut asta, mai ales cu al doilea copil, de generații întregi.

Uitându-mă înapoi, cred că prima noastră fetiță, Lily, se întindea și ea după mâncare, dar noi am făcut ce era acceptat în privința hrănirii bebelușilor – am hrănit-o cu linguriță. Făceam cu rândul; unul dintre noi mânca, celălalt o hrănea pe Lily.

Autodiversificarea e o metodă mai ușoară și mai rapidă, dar provoacă și mai multă dezordine. *Este* mai dezordonată. Dar hrănitul cu linguriță e complicat. Este o altă sursă de anxietate. Și e plicticos – noi mereu fie pregăteam mâncarea, fie hrăneam copilul, fie curățam după el. Era atât de orientată către hrană această metodă cu piureurile! Autodiversificarea însă pare să se concentreze asupra bucuriei la masă și a jocului. E mult mai relaxată.

Suzanne, mama lui Lily, 3 ani, și a Saskiei, 14 luni

Totuși, rezultatele experimentului nu sunt suficient temeinice încât să dovedească că teoria dr. Davis era adevăr

(A fost un studiu limitat, iar majoritatea datelor s-au pierdut, și nu se va mai repeta, pentru că metodele ei ar fi azi considerate lipsite de etică.) Dar experimentul a devenit extrem de cunoscut la acea vreme, a fost chiar inclus în câteva dintre edițiile cărților despre creșterea copilului extrem de bine vândute ale dr. Benjamin Spock în anii '40 și '50 și treptat dieta limitată a bebelușilor care fusese atât de obișnuită a ieșit din uz. Dar în vreme ce mesajul cu privire la importanța varietății în dieta bebelușilor s-a păstrat, ideea că li s-ar putea permite să aleagă s-a pierdut, probabil pentru că în anii care au urmat bebelușii au primit alimente solide începând cu trei sau patru luni, când e mult prea devreme ca ei să facă alegeri.

Întrebări și răspunsuri

Va fi copilul meu bine hrănit folosind această metodă?

Dacă e sau nu bine hrănit copilul depinde de voi și de bebeluș. Orice metodă ați folosi, e responsabilitatea voastră să îi dați alimente hrănitoare, care îi oferă o dietă echilibrată copilului, diferența în autodiversificare e că el va decide ce anume mănâncă.

Există un mit conform căruia bebelușii a căror dietă e controlată de părinți vor mânca doar ce trebuie, în vreme ce aceia cărora li se permite să aleagă vor trăi numai cu chipsuri și ciocolată. Probabil că exact opusul e adevărat. Mulți părinți care-și hrănesc copiii cu linguriță spun că le e foarte greu să îi convingă să mănânce alimente bune, recurgând adesea la trucuri, cum ar fi să ascundă legume în alte mâncăruri sau să îi hrănească în fața televizorului (ca să nu observe ce mănâncă), sau să le promită recompense dulci dacă își mănâncă legumele. Dimpotrivă, mulți părinți care au încercat autodiversificarea spun că bebelușii lor mănâncă o mare varietate de alimente, fără a avea nevoie să fie convinși, inclusiv acelea care de obicei le displac copiilor, cum ar fi varza.

Există nenumărate dovezi că, dacă ar fi lăsați să aleagă, copiii ar alege în mod instinctiv alimente bune, în cantități

potrivite (vezi pagina 61 despre cercetările dr. Davis). E nevoie de mai multe cercetări în acest sens, dar ideea e sprijinită de faptul că multe din poveștile despre copii mofturoși apar în familiile în care introducerea alimentelor solide a fost un proces controlat de părinți. Aproape toți cei care au testat ambele metode spun că nu ar reveni la metoda tradițională pentru că bebelușul autodiversificat mănâncă mult mai bine decât celălalt copil.

„William nu a primit piureuri deloc și a fost chiar un succes. Nu era un mofturos ca fratele său, Samuel, care fusese hrănit cu linguriță. El iubește lucrurile de care majoritatea copiilor nici nu se ating; iubește piperul negru și mâncarea condimentată. Oamenii spun că William mănâncă extrem de variat, în comparație cu alți copii. Ar încerca orice."

Pete, tatăl lui Samuel, 5 ani, al lui William, 2 ani,
și al lui Edward, 6 luni

Nu e mâncarea pasată mai ușor de digerat și prin urmare mai hrănitoare?

Probabil e adevărat că mâncarea care ajunge în stomac sub formă de piure este mai ușor de digerat decât bucățile mai mari. Dar gurile au fost gândite să zdrobească mâncarea, să o paseze prin mestecat. Mâncarea bine mestecată va fi mai ușor de gestionat de către stomac decât ar fi mâncarea pasată de un blender, pentru că amestecul salivei cu mâncarea ajută la demararea procesului de digestie, în special digestia carbohidraților.

Bebelușii cărora li se permite să mănânce în ritmul lor au tendința de a-și păstra mâncarea în gură o perioadă mai lungă înainte de a o înghiți. În această perioadă este înmuiată de salivă și pasată de gingii. Dar mâncărurile pasate nu prea se întâlnesc cu saliva. În schimb, sunt aspirate de pe lingură direct în spatele gâtului și imediat înghițite, fără a mai fi mestecate.

A pasa mâncarea, mai ales fructele și legumele, poate distruge parte din nutrienți. Când mâncarea este tăiată, parte din

vitamina C se pierde, cea de pe suprafețele expuse. Zdrobirea intensifică aceste pierderi, așa încât mâncarea pasată va avea cantități mai mici de vitamina C decât ar fi avut dacă era consumată în bucăți mari.

Un măr întreg, de pildă, va oferi mai multă vitamina C decât același măr pasat sau transformat în piure. Vitamina C este o vitamină importantă, mai ales pentru că asigură o mai bună absorbție a fierului. Iar corpul nu poate stoca vitamina C, deci este important să existe o sursă zilnică.

E ușor de presupus că mâncarea pasată e mai ușor de digerat datorită felului în care arată scutecele bebelușului. Față de scaunul unui bebeluș care primește piureuri, scaunul unui bebeluș care mănâncă hrană „adevărată" conține uneori bucăți de legume, de pildă, mici, ușor de recunoscut. Aceasta nu înseamnă că mâncarea nu s-a digerat deloc – arată doar că bebelușul învață să mestece și că organismul său se adaptează la alimentele solide. Mâncarea pasată doar *arată* ca și cum ar fi fost mai bine digerată pentru că nu iese cu nimic în evidență în scutec.

Bebelușii hrăniți prea repede (ceea ce se întâmplă adesea în cazul folosirii linguriței) ratează experiența mestecatului pe îndelete. Bebelușii care se hrănesc singuri de la început și care nu au fost grăbiți în niciun fel în timp ce mâncau iau de obicei guri mai mici și mestecă mai mult înainte de a înghiți. Aceasta duce la o mai bună digestie generală.

Mâncărurile pasate sunt desigur bune pentru oamenii care au dificultăți în a mesteca, dar bebelușii sănătoși nu au nevoie să le fie pasată mâncarea mai mult decât ar avea nevoie adulții.

Există și bebeluși care nu ar trebui să primească alimentele solide astfel?

Autodiversificarea se bazează pe dezvoltarea abilităților normale la bebeluș, prin urmare probabil că nu e potrivită chiar pentru toți bebelușii. Bebelușii cu întârzieri de dezvoltare, musculatură atrofiată, anomalii ale anatomiei gurii, mâinilor,

brațelor sau spatelui (sindromul Down, spina bifida sau paralizia cerebrală) se pot descurca mai bine cu linguriţa sau cu o combinație de linguriță și alimente ușor de apucat cu mâna. Totuși, aceste alimente ușor de apucat cu mâna nu ar trebui excluse pentru acești bebeluși, pentru că uneori pot fi o cale excelentă prin care ei să își dezvolte exact acele aptitudini pe care le dobândesc cu dificultate. Anumiți bebeluși cu tulburări digestive pot avea nevoie de mâncăruri speciale care nu pot fi transformate încât să aibă forme potrivite pentru ca ei să se hrănească singuri, dar asta nu ar trebui să îi împiedice să primească celelalte alimente astfel.

Bebelușii prematuri pot avea nevoi diferite când vine vorba de introducerea alimentelor solide, dar depinde în realitate de gradul prematurității. Dacă o sarcină de 36 sau 37 de săptămâni poate fi considerată aproape la termen, una de 27 de săptămâni cu siguranță nu e. De asemenea, mulți bebeluși prematuri nu doar că se nasc devreme, ci sunt și extrem de mici, sau chiar bolnavi, așa încât probabil există motive pentru care s-au născut mai devreme, care au un impact asupra dezvoltării lor ulterioare. În mod clar nu li se poate oferi tuturor o singură recomandare.

Autodiversificarea funcționează pentru un bebeluș născut la termen pentru că nevoia sa nutrițională de hrană solidă și măsura în care e pregătit, abilitatea sa de a se hrăni singur coincid, așa încât el să se poată servi singur imediat ce are nevoie (de regulă puțin după șase luni). Dezvoltarea generală a unui bebeluș prematur continuă cam în același ritm ca și când s-ar fi născut la termen, deci dacă e născut cu șase săptămâni mai devreme, probabil că nu va arăta niciun interes pentru mâncare înainte de șapte luni și jumătate. Dar e foarte posibil că va avea nevoie de nutrienți suplimentari înainte de această vârstă pentru că el nu a avut suficient timp în uter să își construiască rezerve normale.

Nu se cunosc foarte multe despre nevoile bebelușilor prematuri când vine vorba de hrană solidă. În special, nu e foarte clar dacă pentru acei bebeluși care au nevoie de această hrană suplimentară înainte de a fi capabili să se hrănească singuri e mai bine ca aceștia să fie primiți sub formă de hrană pasată (caz în care va fi nevoie de o scurtă perioadă de servit cu linguriţa) sau

ca suplimente sub formă de medicamente. Fiecare bebeluș are nevoie să fie tratat ca un individ. Totuși, nu există niciun motiv pentru care bebelușii care nu au nevoie de suplimente nutriționale (sau cei care le primesc sub formă de medicamente) să nu fie lăsați să experimenteze în ritmul lor cu alimentele solide, chiar dacă aceasta înseamnă că nu vor fi interesați decât după șase luni.

În general, toți bebelușii de șase luni sau mai mari ar trebui încurajați să exploreze mâncarea cu mâinile și să încerce să mănânce singuri imediat ce par interesați. Totuși, dacă bebelușul s-a născut prematur sau a avut anumite probleme fizice sau medicale, ar trebui să cereți sfatul pediatrului, al nutriționistului și/sau al terapeutului de limbaj înainte de a hotărî dacă să adoptați autodiversificarea ca unică metodă de a-i introduce bebelușului alimentele solide.

„Sean s-a născut cu patru săptămâni mai devreme și când am început autodiversificarea mi s-a părut totul complet nou, pentru că pe Lorna o hrănisem cu linguriță. Cred că era puțin în urma bebelușilor din aceeași generație, pentru că ei erau născuți la termen, dar autodiversificarea i-a dat șansa să ne arate când e pregătit."

Rachel, mama Lornei, 14 ani, și a lui Sean, 4 ani

E potrivit să permitem bebelușului să dețină controlul?

A deprinde consumul alimentelor solide este o etapă naturală de dezvoltare. Nu controlăm când un bebeluș începe să meargă, prin urmare de ce am controla când face tranziția spre alimente solide? Niciun părinte nu îl împiedică în mod activ pe bebeluș să meargă când dă semne că poate să o facă, ar fi perceput ca un act de cruzime și cu potențial periculos. Dar mulți părinți, fără să își dea seama, exercită un control *negativ* asupra instinctului copilului de a mânca, împiedicându-l să se hrănească singur sau nepermițându-i să ia decizii la masă.

Cum funcționează autodiversificarea?

Ca părinte, singurul control pe care trebuie să îl aveți asupra hranei copilului este ce anume i se oferă și cât de des. Dacă îi oferiți mâncare hrănitoare, ar trebui să fie decizia bebelușului ce mănâncă, cât de mult și cât de repede.

Cea mai bună cale de a ne asigura că un bebeluș alăptat primește cantitatea potrivită de lapte (și de a reduce riscurile de îmbolnăvire a mamei) este de a-i permite să controleze hrana încă de la început – cât de des, cât de rapid și pentru cât timp. Acest proces e cunoscut ca alăptarea la cerere sau alăptare ghidată de bebeluș. A aborda înțărcarea tot din perspectiva bebelușului pur și simplu îi va permite să folosească același tip de control în timpul tranziției la mesele familiale. Aceasta înseamnă că poate continua să reacționeze la semnalele sale interne atunci când îi e foame sau se simte sătul și va mânca exact cât are nevoie. Acesta este fundamentul controlului natural al apetitului și al unei atitudini sănătoase față de hrană pentru tot restul vieții.

Dacă bebelușul este hrănit la biberon, mesele de lapte sunt de regulă controlate de părinți, ei decid când au loc și cât lapte primește. Dar ei vor trebui la un moment dat să renunțe la acest control. Prin urmare, când este acest moment potrivit? De ce nu atunci când bebelușul începe să primească alimente solide? Pare ocazia perfectă pentru a permite bebelușului să își dezvolte instinctul natural de a mânca în acord cu nevoile sale.

Mulți părinți preferă să hrănească bebelușii cu linguriță doar pentru că e mai rapid decât să le dea voie să mănânce singuri. Dar, ca adulți, e important pentru noi să putem decide cât de mult durează o masă. Uneori vrem să ne relaxăm și să ne bucurăm de mâncare. Alteori avem nevoie să mâncam repede și să fugim. Nimeni nu și-ar dori ca această decizie să fie luată de altcineva, mai ales dacă am fi hrăniți cu linguriță. A ne grăbi la masă înseamnă să nu ne bucurăm la fel de mult și de asemenea poate interfera cu digestia noastră. A-l lăsa pe bebeluș să își stabilească singur ritmul îl va ajuta să se bucure mai mult de hrană și va reduce riscul de dureri de burtă și de constipație.

A controla cum mănâncă bebelușii nu va conduce la o hrană mai bună sau la un comportament mai bun, de fapt, probabil că va conduce la tot soiul de bătălii la masă. Bebelușii

par să aibă instinctul de a testa mâncărurile noi încet, în ritmul lor. Rezultatele cercetărilor efectuate asupra tulburărilor de alimentație la copii arată că a nu le da voie să facă acest lucru îi va face temători față de noi alimente, în vreme ce controlul și manipularea lor în alte feluri, cum ar fi păcălelile (de pildă, alternarea linguriţelor cu alimente dulci cu cele cu altfel de mâncare), îi învață să nu aibă încredere în procesul de hrănire.

E ușor de văzut cum a-i obliga pe copii să mănânce mai repede îi poate face să se grăbească prea tare și să nu mestece cât ar avea nevoie, și probabil să nu mănânce cât au nevoie. A-i constrânge, pe de altă parte, îi învață să mănânce *mai mult* decât au nevoie. În cazuri extreme acest tip de manipulare îi poate îndepărta total pe copii de hrană.

Multe din tulburările de alimentație care îi afectează pe copiii mai mari și familiile lor își au rădăcinile în chestiuni legate de control. Profesioniștii din domeniul sănătății care lucrează cu aceste familii încep prin a le cere părinților să redea controlul copiilor. Poate dacă nu li s-ar răpi acest control de la bun început, asemenea probleme nu ar fi atât de des întâlnite.

„Îmi place faptul că, în cazul autodiversificării, bebelușul deține controlul. Văd mulți bebeluși disfuncționali atunci când vine vorba de hrană și aproape întotdeauna cauza e că ei nu dețin controlul."

Helen, nutriționist

3

ÎNCEPUTURILE

„Lara a stat cu noi la masă în timp ce mâncam timp de câteva săptămâni înainte de a gusta pentru prima dată ea însăși. Ne urmărea cum duceam mâncarea la gură și «mesteca în gol» alături de noi. Apoi, într-o bună zi mi-a luat niște pâine din mână, s-a uitat o vreme la ea și apoi a dus-o încet la gură. Nu a reușit, și-a dus-o la obraz. A trebuit să mă lupt cu impulsul de a o ajuta și în cele din urmă a descoperit gura. A supt și a mestecat puțin pâinea, nu cred că a înghițit vreun pic. Dar încântarea și mândria pe care le-am resimțit au fost aproape ridicole."

Emma, mama Larei, 7 luni

Pregătirile pentru autodiversificare

Odată ce bebelușul se apropie de șase luni, veți descoperi că vrea să ia parte la mesele familiei, chiar dacă nu e tocmai pregătit să înceapă să mănânce alimente solide. Bebelușii sunt foarte curioși la această vârstă și sunt extrem de fericiți să fie incluși. A-l lăsa pe bebeluș să stea lângă voi și a-i da și lui o linguriță sau o căniță cu care să se joace îl vor face să se simtă parte a acestui ritual. Vă va da să înțelegeți când e pregătit să mânuiască mâncarea.

Nu trebuie să cumpărați niciun fel de echipament special pentru autodiversificare, deși există anumite produse care v-ar ușura fără îndoială viața, ele nu sunt esențiale. Un scaun înalt ar putea fi util, dar mulți părinți încep să ofere alimente solide așezându-l pe bebeluș în poală în timpul meselor și lăsându-l să se joace cu mâncarea din farfuria lor. Orice ați decide, odată ce

bebelușul începe să experimenteze cu mâncarea, trebuie să fie în siguranță (să nu aibă cum să cadă), să aibă o poziție perfect verticală.(Dacă stă pe spate în timp ce mănâncă poate fi periculos, așa că nu îl lăsați niciodată pe bebeluș într-un scaun-leagăn sau care se poate lăsa pe spate, sau într-un scaun de mașină.)

Felurile sănătoase, normale de mâncare ale familiei pot fi adaptate cu ușurință așa încât bebelușul să le poată gestiona, așadar nu e nevoie să cumpărați sau să pregătiți vreo hrană specială pentru el. (Vezi capitolul 4 pentru mai multe informații despre ce ar fi de oferit și despre cele câteva alimente pe care ar fi bine să le evitați.) Și nu e nevoie de niciun fel de tacâmuri pentru primele câteva luni, când bebelușul își va folosi degetele; asigurați-vă doar că mâinile îi sunt curate înainte de a trece la masă.

În fine, ar trebui să fiți pregătiți pentru ceva dezordine, așa se întâmplă când un bebeluș învață să mănânce (pentru sfaturi, vezi pagina 90).

„James stătea la mine în poală la ora mesei și a început să apuce mâncarea și să o ducă la gură la vreo șapte luni. Unul din primele lucruri pe care le-a mâncat a fost o bucățică de friptură moale! Am făcut o tocăniță și i-am oferit o bucată mare de carne și el a supt și poate a și mestecat cu gingiile ceva din fibre. Părea să îi placă tare mult."

Sarah, mama lui James, 2 ani

Când să „mănânce"

Deși multe cărți despre introducerea alimentelor solide sugerează diverse programe pentru hrănirea bebelușilor în primele luni sau săptămâni, acest lucru nu e necesar în cazul autodiversificării. Vechile sfaturi de a introduce alimentele solide doar o dată pe zi, apoi o creștere treptată la două și trei mese de hrană solidă pe o perioadă de câteva săptămâni erau potrivite pentru bebelușii care începeau să consume alimente solide la trei sau patru luni, sistemele lor digestive fiind imature în fapt pentru

consumul de alimente solide. Bebelușii de șase luni și mai mari reacționează bine la alimente noi, pentru că intestinul lor este mai matur. Tot ce trebuie să facem la șase luni este să începem să îl includem pe bebeluș la mesele familiei – fie că e vorba de micul dejun, prânz, cină sau când luăm o gustare – câtă vreme nu e înfometat, obosit sau necăjit.

E important ca bebelușul să nu fie flămând când îl puneți la masă să exploreze alimentele – pentru că în primele săptămâni „mesele" nu au nimic de-a face cu foamea, ci mai curând cu jocul, împărtășirea, imitația; sunt mai degrabă ocazii de a învăța decât de a mânca, sunt momente de joacă. Această metodă e foarte diferită de principiile convenționale de diversificare, când suntem în general sfătuiți să ne asigurăm că bebelușului îi e foame la ora mesei. Dacă bebelușului *îi e foame* când stați împreună la masă el nu se va bucura de explorarea hranei și de dezvoltarea abilităților de a se hrăni singur, ci va fi frustrat și se va supăra, așa cum ar face-o în cazul unei jucării noi.

> „Nu îmi vine să cred cât de aproape am fost să renunț la autodiversificare la început. Stephanie pur și simplu nu părea interesată de solide deloc – credeam că pur și simplu nu funcționează. Dar într-o zi era foarte iritată înainte de masă, așa că am alăptat-o puțin. Am pus-o în scăunelul de masă și nu mi-a venit să cred când am văzut-o că a luat o bucățică de morcov și a început să o mestece! Doar atunci mi-am dat seama ce greșisem – trebuia să îi ofer solide când nu îi era foame."

Annabel, mama lui Zoe, 2 ani, și a lui Stephanie, 8 luni

Autodiversificarea funcționează cel mai bine dacă bebelușul primește la cerere mesele de lapte. În felul acesta poate continua să fie alăptat cât de mult își dorește și să experimenteze cu alimentele solide ca o activitate separată. Țineți minte, el nu știe că alimentele solide îi pot da senzația de sațietate, așa că, dacă credeți că i se poate face foame când plănuiți o masă, oferiți-i înainte lapte. Dacă e prea somnoros după alăptare pentru

a-l mai interesa hrana solidă, nu vă faceți griji, îi puteți oferi ceva mai târziu, când e mai în formă.

Nu contează dacă „ratați" mese în această perioadă, dat fiind că bebelușii nu se vor baza pe ele pentru hrană (sau pentru a nu le mai fi foame) pentru câteva luni de acum încolo. Deci, deși e bine să aibă cât de multe ocazii să își exerseze abilitățile de a se hrăni, nu e nevoie să insistați să se alăture la fiecare masă, sau să fie treaz la fiecare masă de seară. (În cele din urmă, fiecare părinte adaptează ora de masă pentru a se potrivi momentelor când copilului îi e foame, dar probabil că nu va fi necesar până spre vârsta de un an, vezi pagina 88.)

Interesul copilului pentru mâncare va fi greu de anticipat de la o zi la alta. Poate va dori să mănânce la fiecare masă timp de trei zile și apoi următoarele patru va reveni la mesele exclusiv de lapte. Această tranziție treptată, naturală de doi pași înainte, unul înapoi nu seamănă deloc cu programele pe care părinții sunt încurajați adesea să le urmeze. Dacă îl lăsați pe bebeluș să dețină controlul procesului, își va spori treptat aportul de alimente solide. În acest fel organismul său va continua să primească lapte matern sau lapte praf atât cât are nevoie, fără să se sature din alimente mai puțin hrănitoare, timp în care se va adapta unui ritm potrivit *pentru el.*

Câteva sfaturi pentru început

- Oferiți-i bebelușului alimente solide când *nu* îi e foame, mesele de lapte rămân principala sursă de hrană.
- Concentrați-vă asupra jocului și a experimentului.
- Lăsați-l pe bebeluș să ia parte la mesele voastre (și la gustări) ori de câte ori e posibil.
- Asigurați-vă că bebelușul stă în poziție verticală și e în siguranță într-un scăunel de masă sau în poala voastră.

Alimente ușor de apucat cu mâna

Cheia autodiversificării în primele luni este oferir de alimente ușor de apucat cu mâna și de dus la gură. Deși principiu ar avea voie să apuce orice găsește pe farfuria voast (vezi paginile 104-109 pentru excepții), va fi mai ușor și m puțin frustrant pentru el dacă îi oferiți alimente de mărimi forme cu care el se poate descurca.

Bebelușii de șase luni își folosesc întreaga mână pent a apuca lucruri; de obicei nu pot să apuce lucruri mici cu deget mare și arătătorul decât după câteva luni. Aceasta înseamnă trebuie să poată să își închidă pumnul în jurul unei bucăți hrană pentru a o putea ține, deci nu trebuie să fie prea mari s prea groase.

Bebelușii de această vârstă au de asemenea nevoie mâncarea să le iasă puțin din închizătura pumnului, pentru ei nu își pot deschide pumnul cu scopul de a ajunge la mâncar Când bebelușul e la început, nu va avea o țintă prea grozav așa că bucățile mai lungi de mâncare au șanse mai bune de fi ridicate decât cele scurte. Bastonașele sau „degețelele" mâncare de cel puțin 5 cm lungime se vor împărți în jumătate: parte accesibilă pentru a fi mâncată, cealaltă – un simplu mâne Nu e nevoie să fiți foarte precisi, curând vă veți da seama anume poate gestiona bebelușul. Broccoli e un prim alime ideal, pentru că are acest „mâner", dar cam toate fructele legumele și majoritatea felurilor de carne pot fi tăiate sub aceas formă. Așa că, spălați-l pe mâini și asigurați-vă că stă drept, ap oferiți-i aceste bastonașe cu care să se joace.

Dacă îi oferiți legume, țineți cont de faptul că nu ar treb să fie prea moi (se vor înmuia de tot când bebelușul va încer să le țină), sau prea tari (sau nu va reuși să le mestece prea ușo Verificați capitolul 4 pentru mai multe informații despre cu trebuie adaptată mâncarea pentru bebeluș.

Un bebeluș de șase sau șapte luni va mesteca acea par a alimentului care iese din pumn. Probabil va mușca o bucăți și apoi va abandona restul pentru a apuca altceva. Nu e un sen că nu îi place mâncarea, doar că nu e încă pregătit să deschi

mâna intenționat sau să se concentreze asupra a două lucruri în același timp. Această primă etapă durează de obicei doar câteva luni; spre opt luni bebelușul va fi pregătit să ajungă la mâncarea din pumn și pe măsură ce aptitudinile i se îmbunătățesc, veți vedea cum va gestiona bucăți mai mici și forme mai ciudate, nemaiavând nevoie de „mâner."

„Îi tăiam totul în forme de bastonaș la început, dar nu îmi dădeam seama că nu erau suficient de lungi. Lucy nu putea să își miște mâna sau să elibereze mâncarea. Nu ieșea nimic din pumn, ca ea să poată mânca. Trebuie să fi fost atât de frustrată. Nu știam ce putea și ce nu putea face. Am descoperit ceva mai târziu că alimentele trebuiau să fie suficient de lungi pentru a avea un «mâner» de care să le țină."

Laura, mama lui Josie, 10 ani, și a lui Lucy, 17 luni

Îmbunătățirea coordonării

Odată ce bebelușii pot apuca bucăți de mâncare și învață să își deschidă pumnul pentru a ajunge la bucățica dinăuntru trec printr-o fază de folosire a ambelor mâini pentru a se hrăni singuri. Este parte a dezvoltării coordonării. În această etapă le e de obicei mai ușor să își găsească gura dacă își folosesc și cealaltă mână pentru a le ghida mâna cu care țin mâncarea. Odată ce își dă seama cum să facă asta, probabil veți observa că „ratează" mult mai rar gura.

În etapele de început, unii bebeluși își folosesc de asemenea una sau ambele mâini pentru a-și păstra mâncarea în gură în timp ce mestecă. Aceasta se întâmplă pentru că nu au descoperit încă cum să își deschidă și închidă maxilarele fără să închidă și deschidă buzele. Imediat ce a învățat să își țină buzele închise în timp ce mestecă își va putea folosi mâinile pentru a pregăti următoarea înghițitură fără ca prima să îi mai cadă din gură.

AU!

Uneori bebelușii își duc degetele în gură împreună cu mâncarea. Ceea ce e în regulă, până când din greșeală mușcă un pic prea tare degetul! Dacă bebelușul începe brusc să plângă în timp ce mănâncă, probabil că asta i s-a întâmplat. Din păcate, nu puteți face nimic pentru a preîntâmpina asemenea accidente – e ceva ce va trebui să descopere singur. Deci, până își dă seama, fiți pregătiți să îi dați o îmbrățișare și un sărut.

Spre nouă luni bebelușul va putea apuca bucățele mici între arătător și degetul mare, așa că va putea mânca mazăre sau stafide. Va putea să înmoaie bucățele de alimente în altele, așa că îi veți putea oferi humus sau iaurt, pe care să le poată mânca cu o bucățică de pâine sau de orez, sau cu degetele. (Dacă doriți să îi oferiți copilului mâncăruri fluide înainte ca el să le poată consuma singur, puteți face asta în locul lui cu o linguriță sau o bucățică de mâncare, apoi să i-o oferiți. Vezi pagina 127 pentru mai multe idei despre asemenea alimente care pot fi consumate împreună.)

Câtă vreme copilul primește multe alimente pe care le *poate* apuca, e bine să îl lăsați să experimenteze cu mâncăruri pentru care e prea mic (în afara acelora care au risc de înecare, cum ar fi nucile întregi sau fructele cu sâmburi, vezi pagina 104). A mânui diverse consistențe și forme îl va ajuta să își dezvolte abilitățile de care are nevoie pentru a avea o dietă variată, și vă va surprinde cu ce poate să facă.

„Millie a devenit mai pricepută la a mânui mâncarea; învârte bucata de broccoli pentru a mânca inflorescența, pentru că știe că poate mânca mai ușor acea bucată. Și-a dat seama și cum să mănânce fructe și legume și să lase deoparte coaja."

Beth, mama lui Millie, 10 luni

„Bronwyn se pricepe acum să își ducă mâncarea în gură cu toată mâna, în loc de a ține bastonașe din mâncare. Apucă bucățele mici, le duce cu tot cu mână în gură, le lasă acolo, apoi își suge degetul și mâna iese pentru a lua mai mult."

Faye, mama lui William, 4 ani, și a lui Bronwyn, 7 luni

A oferi în loc de a da

Vorbim adesea despre cum le „dăm" copiilor mâncare, dar tot ce facem de fapt în autodiversificare e să le *oferim,* punând bucățele potrivite în zona lor de acces, fie pe o farfuriuță, fie pe masa scăunelului, apoi îi lăsăm pe ei să hotărască ce e de făcut mai departe. Ar putea să se joace, să o zdrobească în mână, să o ducă la gură, să o miroasă; dar depinde numai de ei dacă o și mănâncă.

E ușor să fiți tentați să introduceți mâncare în gura bebelușului, dar nu e doar mai plăcut pentru el să dețină controlul, ci și mult mai sigur; a-i pune lucruri în gură poate însemna un risc de înec (vezi pagina 60). E de asemenea important să îl lăsăm să hotărască dacă să apuce ceva sau nu, așa încât să aleagă ce va explora sau ce va mânca, așa că evitați să luați aceste decizii în locul copilului, dându-i lui bucățile de hrană. Autodiversificarea funcționează cel mai bine atunci când stăm deoparte, cu cât aveți mai multă încredere în bebeluș că se va descurca în ritmul său, cu atât mai rapid va învăța și va deveni mai încrezător.

Asigurați-vă că mâncarea nu e prea fierbinte când i-o oferiți, gustați-o în loc să o testați cu degetul. E bine să puneți mâncarea bebelușului într-o farfurie care a stat înainte jumătate de oră la frigider, în felul acesta se va răci mai repede. Bebelușul se va simți lăsat deoparte dacă trebuie să aștepte ca mâncarea să i se răcească în vreme ce toți ceilalți mănâncă.

Câtă mâncare să oferim

Când bebelușul e abia la început, va mânca foarte puțin și se va juca mult. În primele săptămâni toată hrana pe care o va primi va ateriza pe scaun sau pe podea, mai ales pentru că bebelușii își pot duce mâncarea la gură și o pot mesteca înainte de a putea înghiți. Aceasta înseamnă că, chiar dacă mâncarea ajunge în gură, probabil că va și ieși de acolo. În zilele de început, se va plictisi sau va obosi destul de repede, sau își va dori să se joace la nesfârșit și nu va mânca mai nimic. Multor bebeluși le place să nu se grăbească, să încerce diverse alimente, să meargă mai departe și apoi să revină la ele. Toate acestea sunt firești. Țineți minte că în această etapă el primește suficiente substanțe nutritive din mesele de lapte.

Chiar când începe să înghită mici cantități bebelușul va împrăștia, arunca sau îi vor cădea bucăți de alimente. Parte din acest comportament este cu intenție, face parte din procesul de învățare, iar parte va fi din greșeală, pentru că nu e destul de matur pentru a o păstra în mână.

Oferiți-i bebelușului trei sau patru alimente diferite cu care să înceapă – poate o bucățică de morcov, o floare de broccoli și o bucată de carne (sau orice altceva mâncați care e potrivit și pentru el). Fiți pregătiți să îi oferiți mai mult, dacă își va dori, sau să ridicați mâncarea pe care a aruncat-o și să i-o dați înapoi. E tentant să îl limităm pe bebeluș la doar o bucățică de mâncare la primele sale mese, din motivul că oricum nu le mănâncă. Dar asta îl va plictisi, și vă veți trezi că la fiecare două minute vă ridicați să îi dați înapoi mâncarea. E mult mai bine să îi oferiți puține alimente și să nu vă îngrijorați dacă mănâncă sau nu.

Pe de altă parte, nu trebuie să îi puneți o mulțime de alimente în față. E mai bine să începeți cu puțin și să adăugați pe parcurs. Mulți bebeluși sunt copleșiți de prea multe alegeri și de cantitățile prea mari în primele etape. Unii împing toată mâncarea deoparte; alții își aleg o bucățică și apoi aruncă tot restul de pe tavă; alții pur și simplu întorc capul cu totul.Urmăriți-vă bebelușul cum reacționează la hrană pentru a vedea cât poate gestiona la început.

„La început, îi oferam Ettei o farfurie cu multe alimente, iar ea făcea ceva foarte amuzant: apuca aproape fiecare bucățică și o arunca în spatele ei până când îi rămânea una singură. Pe aceea o apuca cu grijă și începea să o mănânce. Apoi când o termina, se uita în jurul ei, cerând din priviri mai mult. Dar nu puteam să îi reumplu farfuria pentru că totul ar fi ajuns din nou pe jos. Era ca și cum ar fi fost prea mult în fața ei și asta o deruta. În cele din urmă mi-am dat seama ce aveam de făcut: trebuia să pun totul pe o altă farfurie, din care să îi pun ei în față una, maxim două bucățele."

Julie, mama Ettei, de 3 ani

Câteva lucruri despre cuptorul cu microunde

Dacă încălziți hrana la cuptorul cu microunde, amestecați-o în timp ce se încălzește – și nu uitați să testați temperatura înainte de a i-o oferi copilului. E mai sigur să testați mâncarea încălzită la microunde luând o gură în loc de a testa cu buzele, pentru că la microunde mâncarea se încălzește inegal, având zone mai fierbinți și zone mai reci.

Pe măsură ce abilitățile de a se hrăni singur se dezvoltă, veți vedea cum mai puțină mâncare se aruncă și mai multă se mănâncă și puteți să estimați cam cât va mânca la o masă. Dar aveți grijă! E doar un pas de aici până la a decide cât de mult „ar trebui" să mănânce și nu despre asta e vorba în autodiversificare. A încuraja un copil să mănânce mai mult decât are nevoie nu e necesar și poate fi dăunător pe termen lung. În cel mai bun caz, îi va strica bucuria mesei și în cel mai rău caz va mânca prea mult la vârste mai mari. Decizia privitoare la cât mănâncă ar trebui să îi aparțină întotdeauna; e stomacul lui și el știe exact cât are nevoie.

Sfat

Nu-i oferiți bebelușului prea multă mâncare deodată, dar să aveți la îndemână mai mult decât credeți că îi va trebui, ca să nu rămâneți fără, și el să își piardă interesul. Dacă îi oferiți unui bebeluș mai puțin decât credeți că „ar trebui" să mănânce, s-ar putea să nu lase prea mult deoparte și vă va da de știre că are nevoie de mai mult. Chiar dacă nu o face, sunt șanse mai mari să fiți mulțumiți cu cât a mâncat.

A lăsa farfuria curată

Deși mulți dintre noi am crescut cu ideea că ține de bunele maniere să terminăm tot din farfurie și să nu irosim hrana, niciunul din aceste lucruri nu funcționează în cazul bebelușilor sau al copiilor, și se asociază adesea cu supraalimentarea la adulți. Prin urmare e important să nu ne așteptăm ca bebelușul să mănânce tot ce i s-a oferit sau să încercăm să îl convingem să mănânce mai mult decât își dorește. Ar trebui să mănânce exact atât de mult sau de puțin cât își dorește din hrana pe care i-o oferiți, ca să își poată alege substanțele nutritive de care are nevoie. Dacă mănâncă tot ce i-ați oferit, îi puteți da mai mult (sau diferit) doar pentru a vă asigura că într-adevăr e sătul; dacă refuză, e felul său de a spune că i-a ajuns. Deși poate a mâncat mai puțin decât vă așteptați, nu are nevoie să îi „suplimentați" cu linguriță; e posibil să accepte pentru a vă face pe plac, dar asta nu înseamnă că ar fi avut cu adevărat nevoie.

„Am crescut în vremea războiului, când hrana era raționalizată. Nu îți permiteai să irosești hrana. Dacă nu mâncai tot ce primeai, ți se servea din nou la următoarea masă. Sentimentul că e musai să termini tot din farfurie (chiar dacă nu îți plăcea) m-a însoțit toată viața."

Tony, tată a trei copii și bunic a cinci copii

Respingerea hranei

Dacă bebelușul respinge anumite mâncăruri e pentru că nu îi sunt necesare (sau nu și le dorește) *în acel moment.* Nu reflectă maniera în care gătiți și nu înseamnă că nu le va mânca dacă i le oferiți cu altă ocazie. Sigur, dacă bebelușul mănâncă aceleași alimente ca restul familiei, în locul unor feluri gătite special pentru el, probabil că nici nu veți remarca cât anume mănâncă – un alt motiv pentru care a împărtăși hrana cu el e mai puțin stresant pentru amândoi decât dacă i-ați pregăti mâncarea separat.

Sfaturi pentru oferirea de mâncare bebelușului

- Spălați-i mâinile înainte de a mânca.
- Oferiți-i bucățele de hrană sub formă de bastonaș, de cel puțin 5 cm lungime – jumătate pentru mâncat, jumătate pentru ținut în mână.
- Asigurați-vă că bebelușul e cel care decide ce anume mănâncă; puneți-i mâncarea în preajmă (pe tava scăunelului sau pe masă).
- Verificați temperatura mâncării (gustați, în loc de a vă folosi degetul).
- Oferiți-i bebelușului doar câteva alimente cu care să înceapă. A-l supraîncărca îl poate deruta și descuraja.
- Pregătiți mai multă mâncare, să o aveți la îndemână dacă vă cere mai mult.
- Amintiți-vă că scopul nu este o farfurie curată, este important ca bebelușul să mănânce atât cât are nevoie.
- Nu vă supărați dacă nu mănâncă mâncarea pe care i-ați pregătit-o.
- Rămâneți mereu alături de bebeluș când mănâncă sau se joacă cu mâncarea.

Aveți grijă!

Uneori bebelușii ascund câte o bucățică de mâncare – adesea în pliul obrazului interior – de unde apare ceva mai târziu. Aceasta se întâmplă înainte să fi învățat cum anume să își folosească limba pentru a recupera bucățelele de hrană care le rămân blocate între gingie și obraz. Pentru a fi în siguranță e probabil o idee bună să verificați ca acest lucru să nu se fi întâmplat, înainte ca bebelușul să înceapă să se joace sau să se culce. Nu e nevoie să căutați în gură, eventual jucați un joc în care îi cereți să deschidă larg gura, poate ca să vă imite sau, odată ce înțelege mai bine, învățați-l să verifice singur cu degetul că nu i-a rămas nimic în gură.

Cum îl ajutăm pe bebeluș să învețe

Bebelușii învață prin imitație și adoră să ia parte la activitățile celor mari, așa încât e important să mâncați alături de el de câte ori aveți ocazia, și oferiți-i aceeași hrană pe care o mâncați voi. De fapt, veți descoperi că preferă ce aveți voi în față, nu ce au ei, chiar dacă e *exact* același lucru (probabil calea lor instinctivă de a verifica dacă mâncarea e sigură, vezi pagina 50). Vorbiți-i despre diferitele mâncăruri, numindu-le și descriind culorile și consistențele, așa încât să învețe cuvinte noi și să își dezvolte noi abilități.

„Meena știe ce e o bucată de morcov; nu e doar o pastă portocalie. Vorbim despre legume și știe numele tuturor legumelor. Eu spun, de pildă: unde e conopida? Și ea o apucă. Bebelușii nu au ocazia de a învăța despre mâncarea adevărată dacă le pasăm totul într-un piure."

Deepti, mama lui Meena, 10 luni

A învăța prin imitație implică urmăritul și apoi acțiunea – și, evident, greșelile. E important să îl lăsați pe bebeluș să își găsească propria cale de a se descurca cu mâncarea și să nu îi oferiți mai mult ajutor decât are nevoie. A-l ajuta prea mult (sau a interfera cu ce face), a-l critica, a râde de el sau a-l contrazice îl va deruta și îl va descuraja să mai continue. Pe de altă parte, nu are nevoie de laude nici când „reușește". În realitate, el nu percepe o bucățică de mâncare căzută pe jos drept un „eșec", sau alimentele mâncate drept un „succes", pentru el sunt toate părți interesante ale unui experiment.

A încerca să ajutăm sau să îndrumăm bebelușul poate fi foarte derutant pentru el. Țineți minte, se concentrează asupra procesului de învățare despre hrană și cum anume se face. Dacă are nevoie de ajutor, vi-l va cere. Cei mai mulți bebeluși își doresc cu adevărat să se descurce de unii singuri.

> „La început, Jamal apuca ceva și noi ne repezeam să îl ajutăm când nu prea se descurca – dar era evident că renunța să se mai concentreze când făceam asta. Era mult mai fericit dacă îl lăsam pur și simplu să continue."
>
> *Simon, tatăl lui Jamal, 8 luni*

Veți vedea că bebelușul are tendința de a se îneca uneori în primele zile, atunci când învață cum să gestioneze mâncarea. Deși arată îngrijorător, pe el sigur nu îl deranjează, prin urmare nu există niciun motiv pentru care să încercați să opriți acest proces. De fapt, probabil joacă un rol extrem de important, pentru că îl învață cum să mănânce în siguranță, fără să își împingă mâncarea prea în spate sau să își umple în exces gura (vezi pagina 57). Se va opri natural după câteva săptămâni, odată ce va fi învățat cum să evite acest lucru.

Dacă priviți aceste prime experiențe nu ca pe niște mese, ci ca pe niște ocazii de joacă și învățare, veți vedea că nu există niciun motiv să vă limitați la una, două sau trei mese pe zi, sau să aveți vreun program anume. Cu cât are mai multe ocazii de a explora cu mâncarea, de a exersa, cu atât mai rapid va descoperi

ce este și își va dezvolta abilitățile de a se hrăni singur de care va avea nevoie mai târziu.

Cum face față frustrării

Unii bebeluși par să traverseze o perioadă, imediat după ce au început să exploreze cu alimentele solide, când par extrem de frustrați; pare că abilitățile nu li se dezvoltă suficient de rapid pentru ei. E tentant să presupunem că un bebeluș e frustrat și iritat pentru că îi e foame, dar în primele săptămâni, dacă *îi e foame* sigur își dorește lapte, nu alimente solide. Mesele sunt prilej de experiment, iar bebelușul probabil nu și-a dat seama că a mânca alimente solide îi va satisface foamea. Prin urmare frustrarea bebelușului nu e un semn că nu poate mânca suficiente alimente solide și nu are nevoie de „ajutorul" părinților care să i le paseze și să i le servească cu o linguriță; laptele îi e suficient. A-i oferi mâncarea cu linguriița pare să rezolve problema, dar doar pentru că bebelușul e temporar distras. Dacă îi e foame sau e obosit e mai bine să îi oferiți o masă de lapte sau să îl încurajați să doarmă puțin.

Bebelușii sunt frustrați în primele săptămâni pur și simplu pentru că nu pot face tot ce și-ar dori cu mâncarea, în același fel în care o jucărie nouă e o provocare. Adesea problema e că mâncarea nu are forma potrivită, sau e prea alunecoasă pentru ca ei să o apuce, deci e important să urmăriți asta (vezi pagina 75, unde găsiți căi de a pregăti mâncarea pentru a fi ușor de apucat). Vestea bună e că, deși e ceva obișnuit ca bebelușii care primesc hrană solidă prin această metodă să fie frustrați o vreme, această frustrare nu durează decât rareori mai mult de o săptămână, la fel cum frustrarea legată de o jucărie nouă nu durează o veșnicie.

Acordați-i suficient timp

Bebelușii au nevoie de timp atunci când învață, așa că e important să nu îi grăbim. E posibil ca masa bebelușului să

dureze 40 de minute în primele zile – din nou, e vorba despre nevoia lui de a exersa fiecare nouă aptitudine înainte de a-i ieși „bine".

E în mod special important să le permitem bebelușilor să aibă destul timp să mestece temeinic, pentru că îi ajută la digestie și previne durerile de stomac și constipația. Dacă îl lăsăm să mănânce în ritmul lui, va învăța să își dea seama când e sătul. (Vezi paginile 55-57 – mâncatul prea rapid a fost legat de obezitate la adolescenți și adulți tineri.)

Unii bebeluși lasă deoparte bucăți de mâncare în vreme ce explorează alte lucruri, dar revin la ele mai târziu. Acest obicei este destul de întâlnit, așa că rezistați tentației de a începe să curățați prea devreme masa sau de a „ciuguli" voi înșivă din mâncarea bebelușului.

A avea răbdare, a lăsa bebelușul să se descurce poate fi cea mai dificilă parte a autodiversificării, dar vă puteți relaxa, e o etapă care nu durează o veșnicie. De fapt, cu cât îi lăsați mai mult timp bebelușului să învețe să se descurce cu mâncarea – să o miroasă, să o simtă, să se joace cu ea – cu atât mai curând va deveni mai priceput și mai încrezător în a se hrăni.

„Ivor se hrănește fericit în ritmul său. Uneori stă mult timp la masă și nu face mare lucru, și apoi dintr-odată mănâncă puțin. Și în unele zile mănâncă mult și apoi vrea doar lapte timp de câteva zile. Trebuie să avem încredere în el și să nu ne amestecăm."

Amanda, mama lui Ivor, 8 luni

Fără presiuni

Unii bebeluși pot fi descurajați dacă se simt presați de părinții lor (sau de alte persoane), care le supraveghează fiecare gură de mâncare. Încercați să nu le acordați prea multă atenție când mănâncă; ați putea fi fascinați să îi urmăriți, dar ei nu se vor simți confortabil. Mesele ar trebui să fie activități cotidiene, normale, plăcute. Sprijinul vostru tacit și recompensa de a fi

mânuit și mâncat alimentele sunt tot ce are nevoie pentru a avea abilități mai bune și a câștiga încredere.

„Îmi amintesc că luam cina cu prietenii când Enrico avea șapte sau opt luni și ei se uitau insistent la copil cum mănâncă, păreau foarte anxioși. Mi-am dat seama că era foarte descurajant pentru el, dar presupun că era ceva cu totul nou pentru ei."

Angela, mama lui Enrico, 2 ani

Stați la masă împreună

A participa la masa familiei este situația ideală, pentru că în acest fel copilul va învăța mai multe despre mâncare în afară de cum să o mânuiască. Va învăța despre a face cu rândul, despre conversație, despre manierele la masă (vezi pagina 173). Dar organizarea meselor pentru o familie ocupată poate fi o adevărată provocare, mai ales când unul dintre parteneri (sau amândoi) muncește mult în afara casei. Totuși, lucrul cel mai important e că, în măsura în care e posibil, bebelușul nu ar trebui să fie singurul care mănâncă. Prin urmare, chiar dacă masa în familie nu e posibilă, încercați să vă asigurați că el mănâncă mereu cu cel puțin încă o persoană. Dacă bebelușul e îngrijit de altcineva, trebuie explicat acest lucru bonei, pentru ca bebelușul să experimenteze statul la masă alături de cineva chiar când nu e cu părinții.

Micul dejun poate fi luat pe fugă în multe cămine, mai ales dacă amândoi părinții lucrează și există și copii mai mari, care trebuie să ajungă la școală sau la grădiniță. Mulți bebeluși nu vor fi interesați de micul dejun la început, dar odată ce devin interesați, ei au tendința de a fi adaptabili: nu îi deranjează că nu e ora „potrivită" pentru masă. Prin urmare, bebelușul poate lua micul dejun după ce copilul mare e dus la școală sau alături de bonă. Dacă nu lucrați în afara casei, prânzul e probabil masa cel mai ușor de împărțit cu bebelușul la început. Nu e nevoie de nimic prea elaborat, câtă vreme meniul e hrănitor și variat (vezi pagina 116 pentru idei).

Mesele de seară luate împreună sunt adesea cel mai dificil de gestionat pentru familii, mai ales acolo unde părinții lucrează mult. Adesea persoana care se ocupă cel mai mult de copii (de obicei mama) va lua două mese; una alături de bebeluș, alta când partenerul se întoarce de la serviciu.

Veți vedea că puteți adapta ora de somn a bebelușului (dacă e prea devreme) sau să vă schimbați ora pentru cină, dacă e prea târziu. Țineți cont de faptul că bebelușul nu are nevoie de „mesele" solide la ore regulate în prima perioadă, pentru că nu se bazează pe ele pentru a-și potoli foamea. Pe măsură ce mănâncă mai mult și descoperă că mâncarea îi poate opri senzația de foame vă veți da seama că există un tipar în felul în care se hrănește; acesta este momentul în care puteți plănui mesele familiei așa încât să coincidă cu nevoile sale.

Mesele luate împreună sunt probabil cele mai potrivite chiar în jurul unei mese, dar nu e obligatoriu. Dacă în mod normal luați cina în fața televizorului, închideți-l (ca bebelușul să se poată concentra) și aduceți-i scăunelul aproape de voi. Sau, de ce nu?, luați masa împreună pe un covoraș, pe podea, fie în casă, fie afară.

Tratați-l pe bebeluș cu același respect cu care ați trata orice companion de masă. Aceasta înseamnă să nu îi spuneți ce să mănânce, sau cât de mult, nu îl ștergeți permanent la gură și rezistați tentației de a spăla chiar în vreme ce el încă mănâncă.

„Leah mănâncă și mestecă mai bine când mănânc și eu la masă cu ea. Mă urmărește în tot acest timp și mă imită. Uneori mă ridic și încep să fac altceva și în mod clar își pierde concentrarea."

Emily, mama lui Leah, 7 luni

Sfaturi

- Pe cât e posibil, mâncați aceleași feluri ca bebelușul, alături de el.
- Permiteți-i bebelușului să examineze hrana și să hotărască ce e de făcut cu ea.
- Vorbiți-i bebelușului despre mâncarea pe care o cercetează.

- Rezistați tentației de a-l ajuta pe bebeluș să mănânce mai mult decât are nevoie.
- Permiteți-i bebelușului să mânuiască mâncarea, pentru a-și dezvolta abilitățile.
- Bucurați-vă alături de bebeluș când face descoperiri, dar amintiți-vă că nu e nevoie să îi ghidați învățarea lăudându-l sau certându-l.

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Imediat ce Owen a putut sta bine în fund îl luam la mine în poală, cu noi la masă; avea puțin peste șase luni. Apuca bucățele de mâncare, dar nu reușea la început să își găsească gura, câteva zile bune nu a mâncat nimic.

Dar coordonarea sa ochi–mână și felul în care duce lucrurile la gură s-au schimbat, chiar dacă a început doar de câ-teva săptămâni. Primul aliment pe care i l-am dat a fost o pară – asta mâncau ceilalți copii – și de câte ori o apuca, para îi aluneca din mână; n-a reușit să mănânce deloc. A doua oară când a primit pară a strâns-o până și-a dat seama de câtă presiune era nevoie pentru a o păstra în mână. După aceea și-a dat seama că dacă apucă ceva cu mâna stângă e mai ușor să și-o mute în mâna dreaptă și apoi la gură și acum a început să își folosească mâna stângă pentru a-l ghida – stânga o împinge pe dreapta mai aproape de gură. E fascinant.

Mănâncă cu adevărat foarte rar. Scaunul nu i s-a schimbat; are bucățele de morcov prin el, dar încă arată a scaun de bebeluș alăptat. Mâncarea pare să servească experienței de a gusta și de a experimenta, mai puțin pentru a se hrăni, pentru moment. E minunat să pot avea încredere în instinctele copilului. El nu își dorește mereu mâncare; la cină e adesea prea obosit pentru a fi interesat și uneori nu îi ofer prea multe la micul dejun dacă sunt în întârziere cu copiii mai mari, care trebuie să ajungă la școală; sunt destul de relaxată în această privință. Dar nu mai e posibil să iau masa și să nu ia și el parte – chiar mă bucur de asta.

A lua parte la mesele obișnuite ale familiei cu Owen îmi pare foarte logic; e mult mai ușor decât a fost cu primii doi copii, hrăniți cu piureuri. Privind în urmă, Theo (cel de-al doilea copil) nu era pregătit pentru mâncare decât la vreo șapte luni. Nu îi plăcea mâncarea moale și nici să fie hrănit – scuipa totul. Nici să mănânce nu prea îi plăcea, până nu s-a putut hrăni singur. Pare mult mai natural să îi lăsăm să facă asta de la început.

Sam, mama lui Ella, 8 ani, a lui Theo, 5 ani, și a lui Owen, 8 luni

Așteptați-vă la ceva dezordine

Bebelușii nu înțeleg conceptul de dezordine. Bebelușul va scăpa sau va arunca jucării mereu; așa învață despre gravitație, distanță, și propriile-i forțe. Mâncarea e doar o altă jucărie la început, așa că bebelușii experimentează exact la fel cu ea. Spre marea lor încântare, își dau seama că nimic din ce au mânuit până acum nu poate fi strâns și împrăștiat la fel de bine (joaca dezordonată și plastilina sunt de regulă rezervate bebelușilor mai mari, în acest caz, bebelușii mici o pot mânca!).

Uneori dezordinea e doar din pricina faptului că abilitățile bebelușului sunt imature încă. Ei adesea se împiedică de lucruri, chiar în încercarea de le apuca. Și pentru că nu își pot deschide pumnii intenționat la început, au tendința de a scăpa lucruri din greșeală când devin interesați de altceva. Cel mai important lucru de reținut când îl urmăriți pe bebeluș cum aruncă fericit mâncarea de pe marginea scăunelului de masă este că *el nu știe că acest lucru contează*! Nu știe că e nevoie ca totul să fie apoi curățat – el se implică total în activitatea de învățare. Cu cât sunteți mai relaxați, cu atât va învăța mai rapid.

Pe măsură ce abilitățile bebelușului se dezvoltă și descoperă bucuria de a mânca ce îi oferiți, se va atenua dezordinea. De fapt, părinții care au adoptat autodiversificarea relatează adesea cât de scurtă e perioada în care bebelușii fac mizerie și cât de repede li se dezvoltă abilitățile, în comparație cu alți bebeluși. E de asemenea demn de reținut că, în vreme ce poate că

autodiversificarea poate fi mai haotică decât hrănitul cu linguriţa în timpul meselor, e mult mai puţin haotică în timpul etapei de pregătire, fără să fie nevoie să curăţăm site şi blendere.

Dezordinea este o parte inevitabilă a procesului de învăţare a bebeluşului – a încerca să combatem acest lucru e ca şi cum am sta pe malul mării şi am cere valului să nu vină! Secretul pentru a face faţă dezordinii este să vă pregătiţi dinainte. Adică să vă gândiţi la cum veţi îmbrăca bebeluşul (şi pe voi!) pentru această aventură a mesei autonome şi la cum să protejaţi cel mai bine zona din jurul lui. Trebuie deci să alocaţi destul timp meselor, să îi oferiţi bebeluşului suficiente oportunităţi să exerseze (ca să poată învăţa să mănânce mai ordonat) şi să lăsaţi suficient timp pentru curăţenia de după.

„Mesele au fost joaca haotică a lui Milo. A învăţat despre consistenţe, volum şi despre cum se toarnă diverse lichide prin mânuirea mâncării, ceea ce a ajutat mult şi la coordonarea ochi–mână. Copiii adoră să se joace cu lucruri care stârnesc dezordine. La grădiniţă vedem copii cum se joacă cu tăvi mari cu jeleuri colorate sau spaghetti gătite, dar nu şi când iau cina. E momentul lor de joacă! E vorba despre învăţare timpurie. Uimitor, nu?"

Helen, mama lui Lizzie, 7 ani, a lui Saul, 5 ani,
şi a lui Milo, 2 ani

Baveţelele

Spre deosebire de voi, bebeluşul nu va sta deasupra mâncării, având nevoie să îşi întindă tot braţul pentru a apuca ce îşi doreşte. Mânecile lungi vor fi acoperite de mâncare şi îl pot încurca, aşa că e mai bine să aibă mâneci scurte. O baveţică îi va proteja partea din faţă, una cu mâneci lungi (sau un şorţ de pictură pentru copii mai mari) îi va acoperi şi braţele, dar din nou, e posibil să îl încurce. Baveţelele cu buzunar sunt utile pentru că pot prinde mâncarea aruncată, dar au tendinţa de a

limita mișcările unui bebeluș mic, așa că poate la început nu sunt cea mai bună idee.

Unii părinți preferă să îi lase pe bebeluși să mănânce într-un tricou, sau chiar doar în scutec, dacă e suficient de cald; pielea e mai ușor de curățat decât hainele. (Dacă bebelușul face baie regulat, asigurați-vă că aceasta are loc *după* masă!) Ca și în cazul scaunelor de masă (vezi pagina 93), nu merită să intrați în această bătălie dacă nu îi plac bavețelele – mesele trebuie să fie mereu plăcute. Acceptați că probabil bebelușului îi va ajunge mâncare pe față, pe păr și pe haine și că încă nu s-a inventat nimic care să împiedice mâncarea să aterizeze pe scăunel sau pe podea. De fapt, veți fi uimiți de locurile în care puteți găsi bucățele de mâncare după ce bebelușul a terminat de experimentat cu mâncarea.

PETELE DE FRUCTE

Aveți grijă la petele lăsate de fructe. Când bebelușii mănâncă fructe (mai ales fructe întregi) au tendința de a le ronțăi și suge o veșnicie, iar sucul și pulpa le curg adesea pe bărbie și pe mâini, ajungând în cele din urmă pe haine.

Poate nu observați la început, dar unele fructe, cum sunt banana și mărul, pot lăsa pete întunecate.

„Am început să folosesc șorțuri ca în anii '50 când Justin a început autodiversificarea și nu mi-am mai făcut probleme. Dacă bebelușul stă în poala voastră la masă vă acoperiți – sorțul absoarbe toată mizeria."

Louise, mama lui Justin, 23 de luni

„După masă începeți cu o cârpă umedă, curată; curățați fața bebelușului, mâinile și duceți-l într-un loc curat. Apoi întoarceți cârpa pe cealaltă parte și curățați masa: toate bucățelele de pe masă și scăunel să ajungă pe podea. Deci aveți toată murdăria

pe podea – practic resturile cinei. Curățați totul cu bucata de pânză, puneți la coș, apoi pânza la spălat. O pânză pentru fiecare masă. Și ați terminat."

Hazel, mama lui Hannah, 8 ani, a lui Nathan, 4 ani, și a lui Joe, 17 luni

Cum protejăm podeaua

Covoarele pot fi protejate de o folie de protecție care trebuie menținută curată, astfel încât orice aliment aruncat să poată fi înapoiat copilului. Puteți folosi o folie de protecție din plastic sau bumbac sau chiar o protecție pentru duș; o folie din plastic industrial, din cele care se cumpără la metraj, poate fi o variantă mai ieftină. Unii părinți folosesc pur și simplu ziare, ca să le poată arunca după masă și pe care nu e nevoie să le curețe.

„Am încercat o folie, dar plasticul era atât de subțire, încât nu puteam da cu mopul pentru a-l curăța, trebuia să ne așezăm pe jos. În cele din urmă ne-am hotărât să folosim o pânză ieftină din bumbac – pe care o puteam scutura deasupra coșului după masă și apoi o puneam la mașina de spălat. Am avut nevoie de două sau trei, așa că aveam mereu una curată, dar ai atât de mult de spălat cu un bebeluș, încât nu conta prea mult."

Ruth, mama Lolei, 19 luni

Echipamentul

Scaunele de masă

Scaunele de masă au tot felul de forme și mărimi. Un scaun de masă cu tavă poate fi foarte util la început, dar unul care să poată fi folosit la masa familiei va economisi spațiu, și cel mai important e că bebelușul va simți și el că ia parte la masa familiei.

Un scaun care poate fi apropiat de masă îl va ajuta pe bebeluș să ajungă mai ușor la mâncare. O perniță sau un prosop rulat la spate de asemenea pot fi utile.

Dacă optați pentru un scaun înalt cu tavă, alegeți o tavă mare; astfel mai puțină mâncare va ajunge pe jos. Alegeți una cu margini puțin înălțate – e posibil ca cele care nu au să arate mai bine, dar mâncarea nu va rezista prea mult pe ele. E de asemenea important ca tava să nu fie situată prea sus în raport cu scaunul: dacă îi ajunge copilului până la piept, el nu va putea ajunge la mâncare prea ușor (imaginați-vă că ați încerca să mâncați de pe o masă care v-ar ajunge la subraț!). Scaunele înalte cu tavă ajustabilă sunt bune, dar dacă nu aveți așa ceva, puneți-i bebelușului un prosop îndoit sub fund, îl va ajuta până mai crește puțin.

Scaunele care se atașează de masă printr-o clamă pot fi utile pentru călătorii, dar probabil nu sunt prea comode pentru uz cotidian. Unele scaune pot fi folosite într-o poziție mai joasă, ceea ce poate fi util dacă nu mâncați în jurul unei mese standard. Scaunele care pot fi ajustate pe măsură ce crește copilul sunt scumpe, dar vă vor economisi în cele din urmă bani, pentru că nu va mai trebui să cumpărați scaune pentru vârstele mai mari ale copilului. Unele pot fi ajustate și folosite ca scaune normale pentru copii sau adulți.

Aveți grijă la scaunele cu multe pernițe căptușite, probabil arată mai confortabil decât lemnul simplu sau decât plasticul, dar sunt mult mai dificil de curățat. Și, sincer, *vor trebui* curățate.

E important ca scaunul bebelușului să aibă centuri pentru a-l asigura și trebuie să le folosiți ori de câte ori se află în scaun; poate nu va încerca să iasă din scaun încă, dar se pot petrece accidente când bebelușii se agită în scaun.

Scaunele sunt ușor de folosit, potrivite pe termen lung, dar dacă bebelușul nu e mulțumit să stea în el, nu îl forțați – poate să mănânce la fel de bine și la voi în poală și probabil va reveni la scăunel în cele din urmă.

„Dacă aș mai avea un bebeluș n-aș organiza altfel mesele, poate doar aș uita de scaun! Abia de curând Aidan a început să stea liniștit în scăunel, și are doi ani. Așa că ne-am gândit să nu ne mai obosim cu asta pentru că nu i-a plăcut. Am acceptat că va sta la mine în poală, în loc să ne certăm din acest motiv. E uneori dificil să tai hrana când el se mișcă permanent în brațele mele, dar altminteri ne bucurăm de masă."

Sue, mama lui Aidan, 2 ani

Farfuriile

Mulți părinți consideră că e mai ușor să nu folosească farfurii la început. Un bebeluș de șase luni va fi la fel de interesat de farfurie cum e de mâncare – mai ales dacă e una colorată, specială pentru copii – și chiar nu contează, de vreme ce mâncarea din farfurie va ateriza curând pe podea. Și bebelușul nu va ține minte să pună bucățile de hrană la loc pe farfurie după ce le-a încercat, așa că zona din jur va fi oricum plină de mâncare.

Nu există niciun motiv pentru care bebelușul să nu mănânce direct de pe tava scaunului, sau de pe masă, câtă vreme e curată (curățată cu detergent și acoperită cu o pânză curată). Sau puteți pune o tavă de bucătărie pe masă în fața lui (poate prinsă cu adeziv Blu-tack), sau un suport din cauciuc cu buzunar atașat, care să prindă mâncarea pe care o aruncă. Acestea ajută la ținerea sub control a dezordinii și sunt ușor de curățat.

Dacă totuși vreți să folosiți o farfurie, probabil că un bol greu sau o farfurie vor fi mai greu pentru ridicat pentru bebeluș, deși vor face mai mult rău dacă totuși reușește să le ridice. Farfuriile care aderă la masă pot fi utile, dar catapultează orice resturi de mâncare au rămas în farfurie când le ridicați *voi* de pe masă! Orice farfurii, boluri sau cupe *folosiți* trebuie să fie curate, dar nu trebuie sterilizate.

Dacă vreți să protejați masa poate totuși investiți într-o față de masă din plastic sau una impermeabilă. Acestea sunt utile, pentru că sunt ușor de curățat, dar e mai bine să alegeți una fără

imprimeu prea strident sau colorat, pentru că îi va veni mai greu copilului să vadă și să recunoască mâncarea. E de asemenea important să vă asigurați că nu poate trage fața de masă (și tot ce se află pe ea) în poală sau pe podea.

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Acum vreo lună James a început să arate foarte limpede că vrea să stea cu noi la masă – nu era mulțumit să stea să se uite la noi când mâncam dintr-un leagăn. Unii spun că atunci când sunt interesați de masă, sunt pregătiți să mănânce, dar eu nu cred că îi era foame, pur și simplu voia să stea cu noi, la fel cum este frustrant și vrea să-i copieze pe copiii care se târăsc.

La început era interesat de tot ce ținea de mese, mai puțin de mâncare. Ceea ce s-a schimbat în ultimele două săptămâni. Acum stă bine, și nu îi mai ajunge o lingură cu care să se joace sau ceva de ronțăit, acum vrea să apuce mâncarea.

A apucat o bucată de castravete acum câteva săptămâni, dar încă nu putea ține bine lucrurile și a scăpat-o. Și ceilalți copii sunt năzdrăvani, vor să îi dea mâncare. A primit o bucățică de morcov, una de banană și o gură de iaurt de la fratele său. A reușit să apuce un miez de măr pe care l-a supt ieri la un picnic la care am fost. Deci se bucură de gusturi. Mi se pare că e pregătit acum să mănânce.

Deci azi i-am oferit ceva pentru prima dată. O pară bună și coaptă – și i-a plăcut la nebunie. Cred că a fost foarte fericit să fie lăsat să mănânce ce vrea, în loc de a-i spune: „Aa, nu ești încă destul de mare."

Ieri-seară am gătit tocăniță de pui și fasole verde și mă gândeam: Oare cum s-ar descurca James cu asta? Presupun că ar trebui să ia cu mâna sau să apuce bucățele de pui. Va face multă mizerie, dar va trebui să mă obișnuiesc! Cred că asta e provocarea mea: Ce poate el mânca, să nu fie foarte diferit?

Jane, mama lui Rose, 7 ani, a lui Edward, 3 ani, și a lui James, 6 luni

Secretele unei autodiversificări de succes

- *Priviți mesele ca pe momente de joacă la început.* Sunt pentru învățat și experimentat, nu neapărat pentru mâncat. Bebelușul va primi toată hrana de care are nevoie la mesele de lapte.

- *Oferiți-i mese de lapte la cerere*, așa încât alimentele solide să le suplimenteze, nu să le înlocuiască. Și le va reduce singur, în timp.

- *Nu vă așteptați ca bebelușul să mănânce mult la început.* Nu are dintr-odată nevoie de hrană în plus doar pentru că a ajuns la șase luni. Pe măsură ce descoperă că mâncarea are gust bun va începe să mestece, apoi să înghită. Mulți bebeluși mănâncă foarte puțin în primele luni.

- *Încercați să mâncați împreună cu bebelușul și să îl includeți la mesele familiei ori de câte ori e posibil*, pentru a avea destule ocazii de a vă imita și de a-și exersa noile abilități.

- *Așteptați-vă la dezordine!* Gândiți-vă cum să îmbrăcați bebelușul și să protejați zona din jur pentru a nu fi foarte stresant, iar mâncarea căzută să-i poată fi înapoiată copilului. Țineți minte, el învață, nu vrea să vă dea de lucru.

- *Păstrați o atmosferă plăcută pentru toți.* Asigurându-vă că mesele sunt mereu relaxate și plăcute veți încuraja bebelușul să exploreze și să experimenteze. În acest fel va fi dornic să încerce mâncăruri noi și va fi nerăbdător să vină ora mesei.

Șase lucruri pe care *ar trebui* să le faceți:

1. *Asigurați-vă că bebelușul e în poziție verticală când experimentează cu mâncarea.* În zilele de început îl puteți așeza în poala voastră, cu fața la masă. Odată ce stă în scaun, puneți-i perne mici sau prosoape rulate pentru a-l ajuta să stea drept și la un nivel potrivit față de tavă sau masă.

2. *Oferiți-i alimente ușor de apucat.* Bastonașele groase sunt ideale la început. Pe cât posibil (dacă sunt potrivite), oferiți-i bebelușului aceleași alimente pe care le mâncați și voi, pentru a se simți parte din ritualul familiei. Nu uitați că un bebeluș nu poate ajunge la mâncarea pe care o ține în pumn, așa că nu vă așteptați să mănânce întreaga bucată – și fiți pregătiți să îi oferiți mai mult dacă a reușit să mănânce acea bucată care îi iese din pumn.

3. *Oferiți-i o varietate de alimente.* Nu există limite ale experienței bebelușului cu hrana. E important să nu îl încărcați la fiecare masă. A-i oferi multe gusturi și consistențe diferite, totuși, pe parcursul unei săptămâni îi va oferi o diversitate mai mare de nutrienți și îl va ajuta să își dezvolte abilitățile de a se hrăni.

4. *Continuați să îi oferiți bebelușului lapte de la sân sau lapte praf,* așa cum făceați și înainte și dați-i apă la fiecare masă (vezi paginile 158-163).Așteptați-vă ca programul de supt să se schimbe doar treptat, pe măsură ce începe să mănânce mai mult.

5. *Discutați despre introducerea alimentelor solide cu medicul* dacă aveți un istoric familial de intoleranțe alimentare, alergii sau probleme digestive, sau orice alte îngrijorări legate de sănătatea sau dezvoltarea bebelușului.

6. *Explicați-le felul în care funcționează autodiversificarea tuturor celor care au grijă de bebeluș.*

Șase lucruri pe care *nu ar trebui* să le faceți

1. *Nu îi oferiți bebelușului alimente care nu sunt bune pentru el*, cum ar fi fast-food, mâncăruri procesate sau care au adaos de sare sau zahăr. Țineți departe de el alimentele cu risc evident de înecare.

2. *Nu îi oferiți bebelușului alimente solide când vrea lapte.*

3. *Nu grăbiți bebelușul și nu îl distrageți când mânuiește hrana*, permiteți-i să se concentreze și să își stabilească ritmul.

4. *Nu îi băgați bebelușului mâncare în gură* (și mare grijă la copiii mai mari care ar putea încerca același lucru). A-l lăsa pe bebeluș să dețină controlul e un element important de siguranță al autodiversificării.

5. *Nu încercați să convingeți copilul să mănânce mai mult decât își dorește.* Nu e nevoie de coerciție, de mită, de amenințări sau de jocuri.

6. *Nu lăsați NICIODATĂ bebelușul singur cu mâncarea.*

Întrebări și răspunsuri

Bebelușul meu are cinci luni și îi dau mâncare sub formă de piure de o lună deja. Mai pot trece la autodiversificare?

La cinci luni bebelușul e probabil prea mic pentru a se hrăni singur cu alimente solide, deși e posibil să poată apuca anumite bucățele pentru a le duce la gură. Dar cu excepția situației în care ați început diversificarea din motive medicale (caz în care ar trebui să cereți sfaturi medicului) nu are deloc nevoie de alimente solide la această vârstă. Poate ar fi bine să revină la mese exclusive de lapte pentru câteva săptămâni, până când sistemul digestiv i se dezvoltă suficient.

Dacă nu vreți să opriți mesele solide ale bebelușului, va trebui să continuați cu piureuri până când e capabil să se hrănească singur. Dacă totuși vă doriți să treceți la *autodiversificare* autentică, ar fi mai bine să reveniți la alăptare exclusivă până când ajunge la șase luni, apoi să începeți să îi oferiți alimente ușor de apucat cu mâna, ca și când nu ar fi primit niciodată piureuri. Pentru a face acest lucru, va trebui să îi sporiți mesele de lapte (fie că îl veți hrăni mai des, dacă alăptați, sau crescând cantitatea la fiecare masă, dacă bebelușul primește lapte praf), ca să puteți elimina piureurile.

Bebelușul meu are opt luni și a primit piureuri până acum. E prea târziu să încep autodiversificarea?

Nu e niciodată prea târziu pentru autodiversificare! Chiar dacă bebelușul e obișnuit să fie hrănit cu linguriță, probabil se va bucura să exploreze mâncarea, dacă i se oferă șansa și va avea toate beneficiile. Dar probabil va reacționa puțin diferit de bebelușii care se hrănesc singuri de la început.

Când bebelușii încep autodiversificarea la șase luni, ei au ocazia de a experimenta cu hrana și de a dezvolta abilități de hrănire autonomă, în vreme ce substanțele nutritive le vin încă de la laptele matern sau laptele praf. Aceasta înseamnă că pot încerca să se hrănească singuri cu mult înainte de a avea nevoie de hrană suplimentară. Dar dacă înțărcarea lor începe cu o perioadă de hrănire cu linguriță și apoi trec la autodiversificare, progresul va fi mai puțin evident pentru că s-a ratat această ocazie.

Veți vedea că prima dată când îi oferiți alimente ușor de apucat va fi frustrat pentru că nu se poate hrăni singur la fel de repede pe cât și-ar dori. Bebelușii care au fost hrăniți cu linguriță se pot obișnui să înghită cantități mari de mâncare rapid când le e foame, pentru că mâncarea pasată nu trebuie mestecată.

A-i oferi bebelușului șansa de a se hrăni singur când *nu îi e* foame vă poate ajuta pe amândoi să evitați această problemă permițându-i să se concentreze asupra descoperirii că mâncarea poate fi amuzantă fără să se gândească la cum să-și umple burtica.

Oferiți-i alimente ușor de apucat la mese, de asemenea, alături de obișnuitele piureuri și, pe măsură ce se descurcă mai bine să mănânce singur, veți vedea că e din ce în ce mai puțin interesat de piureurile pe care i le oferiți și că nu va mai fi nevoie de ele în cele din urmă.

Unii părinți descoperă că bebelușii mai mari care sunt obișnuiți să fie hrăniți cu linguriță încearcă să își îndese prea mult în gură când li se dă voie să mănânce singuri. Aceasta poate fi din cauză că nu au avut ocazia de a se obișnui să mestece mâncarea înainte de a o înghiți, sau poate pentru că nu au reușit să descopere (prin intermediul reflexului de vomă) cum să evite umplerea în exces a gurii (vezi pagina 58). A încuraja hrănirea de unul singur când bebelușului nu îi e foame este o bună cale de a-l ajuta să învețe să nu mai facă acest lucru.

Oricât de mare ar fi bebelușul când începeți auto-diversificarea, încercați să îi oferiți ocazia de a se alătura mesei când mănâncă și altcineva. Astfel va fi încurajat să îi copieze pe alții și să descopere latura socială a meselor. Dacă are peste un an, poate îi veți oferi și tacâmuri, ca să poată copia ce fac părinții. Dacă e nevoie, continuați să îi oferiți din când în când câte o linguriță de piure până ce abilitățile de a se hrăni singur ajung din urmă apetitul.

4

PRIMELE ALIMENTE

„La vreo două săptămâni după ce începusem autodiversificarea, partenerul meu și cu mine ne-am așezat la masă; mâncam lasagna vegetariană și mazăre, iar fiica noastră stătea lângă noi, mâncând exact același lucru, devorându-l cu plăcere. Era mânjită din cap până în picioare până la sfârșit? Sigur că da. Era scaunul ei murdar? Da. A fost sau nu unul din cele mai minunate lucruri la care am luat parte? Cu siguranță, da."

Lisa, mama lui Kyla, 11 luni

Principiile de bază

Dacă ați parcurs și alte ghiduri de introducere a alimentelor solide, probabil ați remarcat că majoritatea oferă instrucțiuni foarte precise privitoare la ordinea în care ar trebui introduse alimentele. Totuși, multe dintre aceste sfaturi sunt din epoca în care alimentele solide le erau oferite bebelușilor de la patru sau chiar trei luni. În realitate, sistemele imunitar și digestiv ale unui bebeluș de șase luni sunt mult mai mature, așa încât, dacă nu există istoric familial de alergii, asemenea restricții sunt inutile. Acesta este un lucru valabil fie că se adoptă autodiversificarea, fie că nu.

Ca regulă generală, mesele sunt potrivite pentru bebeluș dacă oferă ingrediente naturale, cât mai multe produse proaspete, și gătiți fără sare sau zahăr. Mulți oameni încep cu legume simple, gătite la aburi, sau cu fructe, dar, deși probabil că bebelușului îi e cel mai ușor să le mânuiască pe acestea la început, nu există niciun motiv pentru care să nu împărțiți cu el o tocăniță, o salată,

paste, friptură la cuptor sau orice altceva are forma potrivită. Ar trebui să îi oferiți:

- alimente hrănitoare, nu procesate, fără sare sau zahăr adăugat;
- alimente din fiecare mare grupă cel puțin o dată pe zi (vezi pagina 194), (deși acest aspect e mai puțin important când el doar experimentează cu hrana, nu mănâncă);
- o mare varietate de alimente pe parcursul săptămânii, așa încât bebelușul să aibă ocazia să testeze diferite gusturi și consistențe;
- forme și mărimi pe care bebelușul să le poată gestiona (țineți minte că abilitățile lui vor progresa rapid).

Veți găsi mai multe detalii despre substanțe nutritive și mese sănătoase, echilibrate, pentru întreaga familie, în capitolul 7, iar imediat ce veți vedea bebelușul cum mânuiește mâncarea vă veți da seama cât de ușor se pot adapta mesele ca să poată participa și el.

Alimente care trebuie evitate

Riscul de sufocare

Anumite alimente sunt în mod special riscante pentru bebeluși și copii, din pricina formei lor. Nucile sunt cele mai cunoscute exemple – nucile întregi (sau bucăți mari) ar trebui evitate până când copilul are cel puțin trei ani pentru că se pot bloca ușor în traheea unui copil mic. Ar trebui scoși sâmburii unor fructe cum sunt cireșele înainte de a le oferi bebelușului și e de asemenea o idee bună să tăiați fructele mici, rotunde, cum sunt strugurii și roșiile cherry. Aveți grijă la prăjituri, tocănițe și salate care pot conține bucățele mici, tari de mâncare. Peștele cu oase trebuie evitat, iar cartilagiile ar trebui îndepărtate de pe carne.

Sarea

Sarea nu e bună pentru bebeluşi; rinichii lor nu sunt suficient de maturi pentru a-i face faţă şi prea multă sare poate provoca boli grave. E mai bine pentru sănătatea pe termen lung a bebelușului să păstraţi nivelul de sare la un nivel scăzut, aşa încât să nu capete gustul mâncării sărate la vârstă adultă.

Mâncăruri sărate care sunt bune o dată sau de două ori pe săptămână, în cantităţi mici

(E bine să le oferim bebelușilor apă sau lapte matern împreună cu aceste alimente, pentru a elimina sarea în exces din organism.)

- brânzeturi tari (cum e parmezanul)
- cârnaţi (inclusiv pepperoni sau cârnaţi de tip salami)
- şuncă
- bacon
- fasole gătită
- drojdie
- pizza.

Mâncăruri sărate care trebuie evitate, dacă e posibil:

- alimente gata preparate
- unele cereale pentu micul dejun (verificaţi eticheta)
- gustări sărate, cum sunt chipsurile
- paste gata pregătite sau sosuri curry
- sosuri cum sunt ketchupul sau sosul maro
- sosuri sau supe pregătite pe bază de cuburi
- supe la conservă şi amestecuri ambalate
- carne sau peşte afumat
- anşoa
- măsline (în saramură)
- sos de soia.

Sarea e adăugată la multe mâncăruri pentru a spori aroma, mai ales la mâncăruri gata preparate, la sosuri cumpărate sau la supe și e folosită drept conservant în mâncăruri cum sunt șunca și în alte alimente la conservă. Multă sare e de fapt „ascunsă" în mâncarea noastră, nu adăugată în timpul gătitului, deci pentru a evita sarea în exces trebuie să ne gândim ce anume cumpărăm și cum anume gătim.

Bebelușii până la un an nu ar trebui să primească mai mult de 1g de sare (0,4 g de sodiu) pe zi. Mâncărurile gata pregătite conțin niveluri de sare mult prea ridicate pentru bebeluși. Chiar unele brânzeturi cum e parmezanul, feta sau alte brânzeturi procesate (elii, brânza topită la baton sau triunghiuri) pot conține peste 1 g de sare la 100 g de produs (deși e puțin probabil ca un bebeluș să mănânce atât de multă brânză într-o zi!) și unele feluri de pâine pot conține 1 g de sare la câteva felii. Prin urmare, deși pâinea și brânza pot fi alimente bune, ele nu ar trebui oferite bebelușilor la fiecare masă.

Ca în cazul tuturor alimentelor, e nevoie să citim etichetele cu atenție când le cumpărăm. Unii producători afișează sarea ca sodiu; multiplicați cu 2,5 această cantitate pentru a obține cantitatea de sare. Ca un ghid general, un aliment are conținut crescut de sare dacă are mai mult de 1,5 g de sare (0,6 g de sodiu) la 100 g, în vreme ce un conținut scăzut de sare e undeva la 0,3 g sau mai puțin la 100 g.

Mulți părinți pregătesc propria lor mâncare fără sare când au un copil mic, așa că bebelușul poate să ia parte la masă fără niciun risc. Adesea descoperă că se pot dezbăra ei înșiși de obiceiul de a mânca sărat destul de repede, schimbând ceea ce mănâncă și felul în care gătesc. Folosirea de ierburi aromatice și condimente poate satisface nevoia de mâncăruri puternic aromate, dar evitați ardeiul iute în primele zile!

Sarea poate fi adăugată la majoritatea felurilor de către adulți, dar țineți cont de faptul că pe măsură ce bebelușul crește, va copia tot ce faceți și voi, așa că într-o zi va apuca recipientul de sare și își va pune și în mâncarea *lui*.

Zahărul

Zahărul este adăugat la multe alimente ca îndulcitor, dar nu oferă niciun nutrient esențial, ci doar calorii „goale". De asemenea dăunează danturii, chiar și înainte de a erupe. A oferi copilului la început alimente cu conținut natural scăzut de zahăr îl va împiedica să tânjească după alimente extrem de dulci mai târziu.

Nu e nevoie să avem drept scop o dietă cu conținut zero de zahăr, un biscuite când și când, o prăjitură sau o budincă sunt OK, dar dulciurile procesate și băuturile dulci acidulate nu au nicio valoare nutrițională reală și ar trebui evitate. Chiar și unele mâncăruri pentru bebeluși procesate au mult zahăr, „ascuns", de pildă sosurile, cerealele pentru micul dejun, iaurturile cu arome și conservele de fasole gătită. Aveți grijă la denumiri precum sucroză, dextroză, fructoză, sirop de glucoză, sirop de porumb, care apar pe etichete, sunt tot atâtea nume pentru zahăr.

Puteți reduce cantitatea de zahăr pe care o folosiți când gătiți adaptând rețete, folosind, de exemplu, mere dulci pentru consum la plăcintele cu mere în loc de mere pentru gătit, sau adăugând banane pasate pentru a îndulci felurile de mâncare. Melasa e un îndulcitor natural care poate fi util. Și înjumătățirea cantităților de zahăr din multe rețete nu va face diferența în privința funcționării rețetei.

Alte alimente nepotrivite

E mai bine să evitați mulți aditivi și conservanți artificiali sau îndulcitori – cei care încep cu E, glutamatul de sodiu, (MSG), aspartamul etc. În general, cu cât are mai puține ingrediente un aliment ambalat, cu atât e mai bun. Și e o idee foarte bună să gătiți doar cu ingrediente naturale dacă puteți.

Părinții erau sfătuiți să evite să ofere bebelușilor albuș de ou. Această restricție nu mai e considerată necesară acum că vârsta de șase luni e vârsta minimă recomandată pentru toate alimentele solide, dar ouăle trebuie bine gătite (inclusiv gălbenușul), pentru

că pot conține salmonella, care poate provoca infecții digestive grave.

Mierea crudă e mai bine să fie lăsată până după un an, pentru că prezintă risc de botulism, o altă boală gravă.

Tărâțele crude sau produsele pe bază de tărâțe (adesea comercializate drept cereale „cu conținut ridicat de fibre), pot irita tractul digestiv și pot interfera cu absorbția de nutrienți esențiali, cum sunt fierul și calciul; nu ar trebui oferite bebelușilor.

Băuturile

În afară de mesele normale de lapte, bebelușii nu au nevoie de alte băuturi în afară de lapte matern sau apă (vezi pagina 158 pentru mai multe detalii despre băuturi). E în mod special important să evităm următoarele:

- *Cafea, ceai, băuturi de tip cola.* Toate acestea conțin cofeină, care este un stimulent și îl pot irita pe bebeluș. Ceaiul interferează cu absorbția de fier.

- *Băuturile îndulcite sau acidulate și sucurile de fructe nediluate.* Acestea au un conținut ridicat de zahăr și sunt foarte acide.

- *Laptele.* Laptele de animale este foarte sățios și taie apetitul bebelușului pentru lapte matern sau lapte praf. Nu ar trebui oferite ca băutură copiilor sub un an (deși pot fi folosite la gătit și cu cereale de la șase luni).

În afară de aceste alimente și băuturi, bebelușul poate primi orice mâncați și voi. Dacă nu bănuiți vreo alergie în familie (vezi pagina următoare), oferiți-i o selecție echilibrată de alimente și lăsați-l pe el să aleagă ce mănâncă. De fapt, cu cât e mai mare varietatea de gusturi și consistențe pe care i se permite să le încerce (și să le refuze) când e mic, cu atât mai probabil e că se va bucura de multe mâncăruri bune mai târziu.

Alimente care pot provoca alergii

Așteptând până la vârsta de șase luni pentru a introduce alimentele solide deja reduceți riscul ca bebelușul să dezvolte alergii alimentare. Totuși, dacă există în familie alergii la alimente cum sunt alunele, fructele de mare, grâu, căpșune, citrice, kiwi, nuci, semințe, roșii, pește, ouă sau produse lactate trebuie să fiți prudenți când introduceți alimentele solide. Alăptarea cât de mult e posibil va ajuta de asemenea, mai ales când se introduc alimente noi. A lăsa o pauză de câteva zile între alimentele care vă îngrijorează vă va permite să depistați orice reacție posibilă. Dacă aveți îndoieli, discutați cu medicul sau, dacă bebelușul e deja în grija unui nutriționist sau pediatru, cereți-le lor sfatul.

Nu toate reacțiile la alimente sunt provocate de alergii, unele sunt rezultatul unor intoleranțe alimentare temporare. Mulți copii care au reacții la alimente ca bebeluși vor putea tolera aceste alimente spre trei ani. Deci, chiar dacă bebelușul vostru nu reacționează prea bine la un aliment, e posibil să nu trebuiască să îl evite la nesfârșit.

Unii bebeluși se irită în jurul gurii când mănâncă citrice sau căpșune. E posibil să fie o reacție la conținutul ridicat de acid al acestor fructe, dar poate fi și o reacție alergică. Dacă nu sunteți siguri, cereți sfatul medicului și aveți încredere în bebeluș dacă refuză un aliment – unii părinți își amintesc că, bebeluși fiind, copiii lor refuzau chiar alimentele la care s-a dovedit mai târziu că erau alergici.

„Oscar a încercat o căpșună când avea vreo opt luni și a căpătat o iritație urâtă pe față. După aceea nu a mai vrut să mănânce căpșune. Le strângea, le strivea, dar nu le mai mânca."

Natalie, mama lui Oscar, 14 luni

GRÂUL ȘI GLUTENUL

Există multe dezbateri pe tema introducerii alimentelor care conțin gluten. Toate alimentele care conțin grâu (de pildă, pâinea, prăjiturile, pastele) conțin gluten; unii oameni care sunt intoleranți la gluten nu pot consuma nici alimente care conțin ovăz, secară sau orz, dar grâul e principalul vinovat. Unele dovezi sugerează faptul că expunerea timpurie la gluten reduce șansele intoleranței, dar alte cercetări sugerează că ar trebui amânate până după un an. Dacă aveți istoric familial de intoleranță sau alergie la grâu, e bine să stați de vorbă cu medicul pediatru înainte de a-i oferi bebelușului grâu.

Din fericire, grâul nu e greu de evitat dacă vă doriți acest lucru. Majoritatea supermarketurilor oferă acum o gamă largă de soiuri de pâine fără grâu, paste și alte produse, în vreme ce orezul, porumbul, quinoa și grâul negru sunt alternative utile în feluri de mâncare delicioase. Făina din diverse varietăți antice de grâu cum sunt spelta, kamut sau din grâu încolțit (față de grâul boabe) este adesea mai bine tolerată decât cea din celelalte specii. Nucile măcinate pot fi folosite ca substitut de făină în anumite rețete, așa cum se pot folosi făinuri din leguminoase, cum e făina de năut.

Pe cât posibil, încercați să-i oferiți bebelușului o dietă variată, fără ca un singur aliment să se regăsească în cantități prea mari zilnic. Gândiți-vă dacă nu cumva aveți anumite rutine care îi limitează copilului gama de alimente zilnice. De pildă, mulți oameni în Marea Britanie consumă lactate și pâine cel puțin de două ori pe zi, în fiecare zi; ambele sunt cauze obișnuite de intoleranțe și alergii în această țară.

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Fern nu își dădea prea bine seama ce e mâncarea la șase luni. La șapte luni, a început să își dea seama că noi mâncam, dar dacă îi puneam ceva din farfuriile noastre în față, nu părea să o intereseze prea mult. Doar de curând a început să încerce să ajungă la mâncare. Și la 10 luni nu avem niciun motiv să îi oferim piure din linguriță, e mai ușor să îi dăm mâncare adevărată și să o lăsăm să se descurce singură.

De obicei ronțăie câte un os de pui, iar dacă are câte o bucată de banană mestecă un pic cu gingiile, mai scuipă, se mai joacă, dar nu neapărat o și mănâncă. Cel puțin o duce la gură, în timp ce până de curând era aproape imediat scuipată.

Avem multe alergii în familie și Fern a avut reacții urâte la alimente pe care le-am consumat eu, prin laptele matern. Ne-am dat seama că era vorba de creveți, grapefrut și porc și de când le-am eliminat e mult mai bine. Prin urmare încerc să introduc alimentele de bază, pentru a vedea cum îi merge; până acum a mâncat doar banană, avocado, pui, cartof și pătlagină. Cred că progresul lent în privința alimentelor solide e legată de alergiile ei.

În familia noastră mai e un bebeluș care e doar cu două săptămâni mai mare ca Fern. El a început cu alimentele solide de la patru luni și are de mult trei mese pe zi, așa că uneori facem comparație între ei. Oricine poate vedea că Fern e la fel de sănătoasă precum celălalt bebeluș. Dar toți întreabă : „Mănâncă deja?“ O parte din familie înțelege, dar ceilalți consideră că ar trebui să o hrănesc cu forța. Presupun că ei cred că ar trebui să mănânce deja ce mănâncă toți. Dar eu cred că atunci când e pregătită e pregătită. Și e chiar un bebeluș mare.

Sandra, mama lui Reuben, 3 ani,
și a lui Fern, 10 luni

Faptul că hotărâți sau nu să evitați anumite alimente nu ar trebui să vă afecteze decizia de a lăsa bebelușul să se hrănească singur, câtă vreme aveți grijă ce îi oferiți. Mulți părinți pur și simplu adaptează propriile mese până când bebelușul are în jur de un an, lăsând deoparte alimentele pe care nu vor să i le ofere bebelușului.

Grăsimile

Bebelușii și copiii mici au nevoie de mult mai multe grăsimi în dieta lor decât adulții, pentru că ard energia cu ușurință. Prin urmare, dacă aveți în familie o dietă cu puține grăsimi va trebui să îi oferiți bebelușului alimente bogate în grăsimi. Nu e nicio grabă totuși, în primele luni de acomodare cu hrana solidă bebelușul primește mare parte din nutrienți din laptele matern sau lapte praf, amândouă conținând din plin grăsimi.

Cele mai sănătoase grăsimi pentru întreaga familie sunt cele care nu provin din lactate/animale, cum ar fi uleiurile vegetale, uleiul de pește, uleiul de măsline și uleiurile conținute de nuci și semințe. Dar produsele lactate, cum sunt brânza și iaurtul, sunt bune pentru bebeluși; spre deosebire de adulți, ei au nevoie de varianta nedegresată.

Grăsimile hidrogenate (sau grăsimi nesaturate) sunt folosite în multe alimente procesate industrial, cum sunt biscuiții, prăjiturile, plăcintele, margarinele și interferează cu acțiunea benefică a grăsimilor sănătoase. Asemenea alimente trebuie evitate dacă e posibil.

Fibrele

Majoritatea fibrelor alimentare sunt bune pentru bebeluși, pentru că îi ajută să își mențină sănătatea tractului digestiv. Totuși, bebelușii nu ar trebui să primească tărâțe crude sau cereale cu conținut bogat de fibre (vezi pagina 108). E bine să limităm cantitatea de cereale integrale (pâine integrală, orez brun, paste integrale) pe care le primește un bebeluș. Conținutul

ridicat de fibre al acestor alimente le va da senzația de sațietate și nu vor mai avea loc pentru alimente cu alte proprietăți nutritive importante.

Totuși, nu e nevoie să trecem la pâine albă dacă în mod normal consumați pâine integrală, sau să abandonați orezul brun cu totul. De fapt, probabil e o idee bună să îl obișnuiți pe copil cu alimentele integrale de la început, pentru că sunt mai hrănitoare decât cele procesate. Pur și simplu trebuie să vă asigurați că a primit și alte alimente hrănitoare, din care poate alege, ca să poată decide câte alimente pe bază de cereale integrale consumă. Unii părinți alternează orezul brun cu cel alb, pastele și pâinea, pentru ca bebelușul să primească o varietate cât mai mare (vezi pagina 202 pentru mai multe informații despre fibre).

Adaptarea hranei în primele luni

Mai jos vă prezentăm câteva sugestii pentru a vă ajuta să adaptați felurile comune de mâncare așa încât să le poată consuma și bebelușul.

Fructe și legume

Legumele care sunt tari când sunt crude ar trebui tăiate în formă de bastonaș sau deget (și nu în formă de felie rotundă) și gătite (fără sare) așa încât să fie mai moi, dar nu prea moi (*al dente* poate e potrivit pentru voi, dar țineți minte că bebelușul nu are prea mulți dinți!) Fiertul sau gătitul la aburi este bun, dar o alternativă gustoasă este gătitul bastonașelor de legume la cuptor.

„Prima dată când Callum a primit bucățele de morcov erau insuficient gătite la aburi, așa că doar le-a supt puțin și au devenit din ce în ce mai moi. Mi-a luat ceva să înțeleg că el avea nevoie ca legumele să fie gătite cu câteva minute în plus față de noi, ca să le poată mânca."

Ruth, mama lui Callum, 18 luni

Astfel vor fi puțin crocante, și mai ușor de apucat (țineți cont de faptul că morcovii, cartofii dulci și păstârnacul se micșorează când sunt coapte, deci tăiați bucăți mai groase). Bastonașele din legume mai moi, cum este castravetele, pot fi oferite ca atare, crude.

Fructele mari cum sunt pepenele și papaya pot fi tăiate în formă de deget sau felii mai mici, în vreme ce fructele mici (cum sunt strugurii) ar trebui tăiate pe jumătate pentru a fi mai ușor de mânuit și plimbat în gură fără pericol. Fructele cum sunt merele, perele și nectarinele pot fi oferite întregi. Merele mai moi sunt mai bune decât cele tari pentru că sunt mai ușor de mestecat și se rup mai greu în bucăți mari.

Cel mai bine e să lăsați ceva coajă pe cele mai multe fructe și legume pentru a fi mai ușor de ținut, cel puțin până când copilul poate mușca bucățele. Merele, perele, avocado, mango și cartofii merg mai bine cu ceva coajă. Bebelușul își va da seama curând cum să țină coaja și să ronțăie miezul cu dinții (sau gingiile).

Mulți părinți oferă bananele cu ceva coajă: spălați bine fructul înainte (în caz că vor mesteca și coaja), apoi lăsați ceva miez în afară, ca și cum ar ține un cornet cu înghețată. Imediat ce bebelușul devine mai priceput, lăsați-l să încerce banana fără coajă, pentru a-și da seama câtă presiune trebuie să aplice înainte de a o strivi cu totul!

Sfaturi

- Cuțitașele pentru cartofi prăjiți (acele instrumente populare în anii 1970 pentru a tăia cartofii cu mici zimți) pot fi utile pentru a tăia fructe și legume așa încât bebelușului să îi fie mai ușor să le țină.
- Dacă mușcați o bucățică din fructul întreg înainte de a i-l oferi bebelușului îi veți ușura lui sarcina de a ajunge la miez.
- Poate fi util să păstrați la congelator porții suplimentare de legume gata preparate, în cazul în care doriți să mâncați ceva ce nu vreți să îi oferiți și copilului.

- Legumele pasate sunt un sos perfect pentru paste.

Carnea

Pentru început, e cel mai bine să oferiți carnea în bucăți mari, care pot fi ținute cu ușurință și supte sau mestecate. Puiul e probabil cel mai ușor de gestionat la început, mai ales când e oferit cu tot cu os, pentru a fi ronțăit. Copanele de pui sunt cele mai bune pentru că sunt ușor de ținut, iar carnea de pe ele este mai puțin sfărâmicioasă decât cea de pe piept. Înlăturați toate oscioarele și toate cartilagiile înainte de a-i oferi carnea copilului.

Carnea poate fi mai moale dacă e fiartă decât dacă e coaptă. Nu e nevoie să îi oferiți mereu bucăți mari, totuși veți vedea că bebelușul poate gestiona carnea tocată foarte bine cu degetele (bucățile mici îl vor pune cel mai mult în dificultate la început, pentru că nu va putea ajunge la ele odată ce și-a închis pumnul în jurul lor).

Sfat

Puteți tăia carnea de porc, vită, sau miel *transversal*, nu de-a lungul fibrelor, pentru a o face mai ușor de mestecat. Totuși, pentru carnea de pasăre (pui, curcan, rață) e mai bine să tăiem carnea de-a lungul fibrelor, altminteri va fi prea sfărâmicioasă pentru a o ține.

PREMESTECAREA

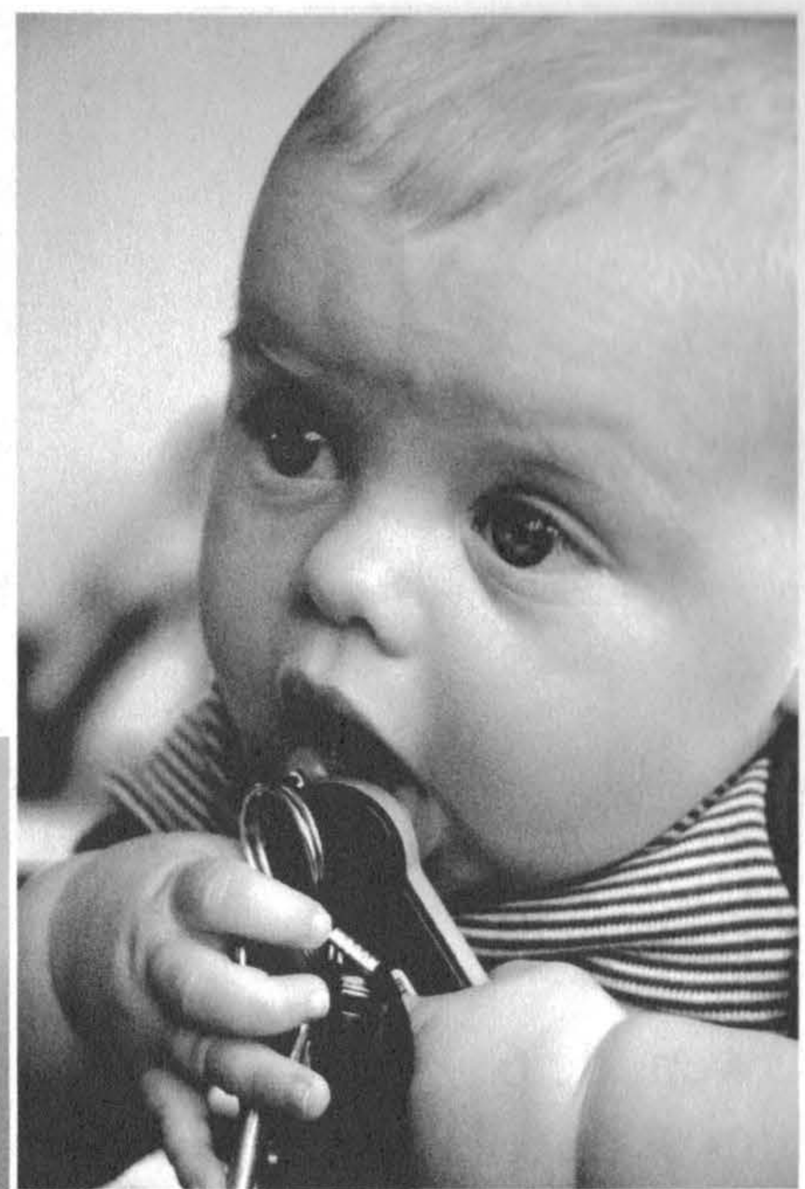
E un fapt des întâlnit în unele culturi ca adulții să mestece hrana bebelușilor înainte de a le-o oferi, pentru a o înmuia și a o amesteca cu saliva, pentru a fi mai ușor de digerat. Mâncarea e trecută apoi din gura mamei direct în gura bebelușului, ca un fel de sărut, sau este oferită bebelușului cu mâna. Premestecarea se face adesea cu carne, pentru a rupe fibrele, așa încât bebelușul să se descurce mai ușor. Nu există niciun motiv pentru care părinții care practică autodiversificarea n-ar trebui să facă acest lucru,

dar nu pare să fie necesar. Deși bebelușii mici nu pot mesteca cu ușurință carne (mai ales carne roșie), probabil că au beneficii doar sugând-o – extrag astfel sucurile (sângele), bogate în fier. Dacă altcineva mestecă înaintea lor carnea, bebelușul va primi mai curând proteinele din carne, dar va pierde ceva din fier.

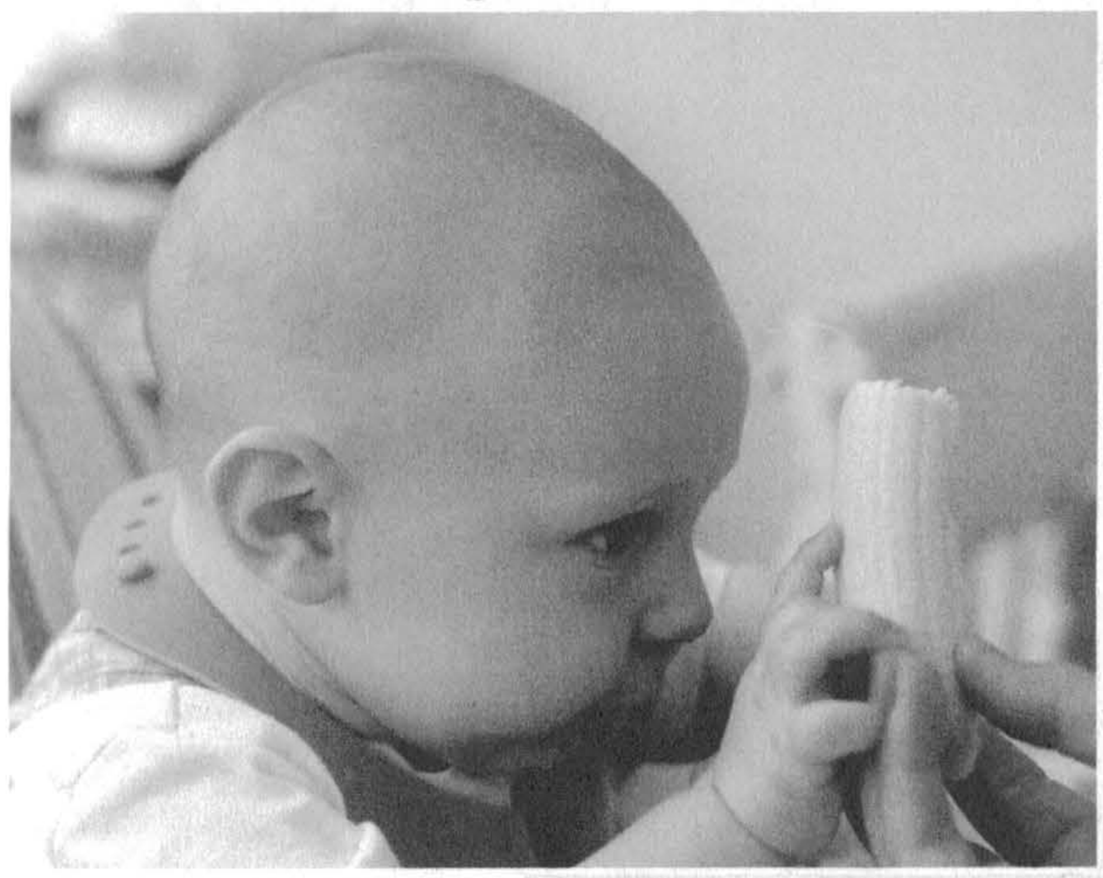
PRIMELE ALIMENTE UȘOR DE APUCAT

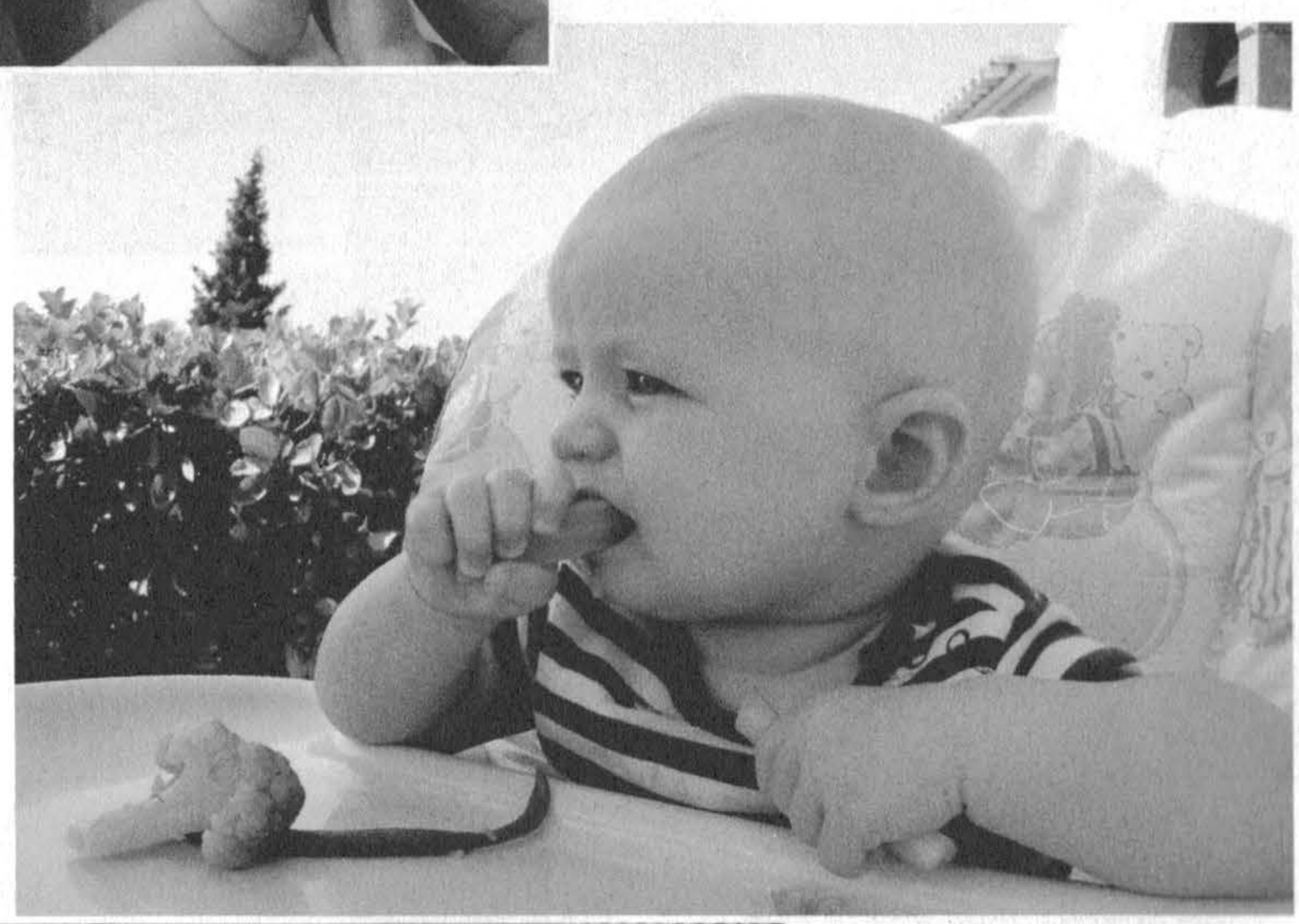
- legume gătite la aburi (sau ușor fierte) cum sunt fasolea verde, porumbul dulce mic, mazărea dulce, bamele;
- inflorescențe gătite la aburi (sau ușor fierte) de conopidă sau broccoli;
- bastonașe din legume gătite la aburi, ușor fierte sau coapte precum morcov, cartof, vânătă, cartof dulce, păstârnac, dovlecel, dovleac, nap;
- bastonașe crude de castravete (păstrați câteva din acestea gata pregătite în frigider pentru bebelușii cu erupții dentare, le calmează gingiile);
- felii groase de avocado (nu prea copt, altminteri va fi ușor de strivit);
- pui (sub formă de fâșie de carne sau carne de pe os) – cald (proaspăt gătit) sau rece
- fâșii subțiri de vită, miel sau porc, calde (proaspăt gătite) sau reci;
- fructe cum sunt perele, merele, bananele, piersicile, nectarinele, mango, fie întregi, fie bastonașe;
- bucăți de brânză tare – Cheddar, Gloucester;
- bucăți de pâine;
- tartine de orez – fie simple, fie cu cremă de casă – din sardine, roșii, sau brânză de vaci.

Will, 5 luni, își folosește gura pentru a descoperi obiectele din jurul său; în câteva săptămâni, va proceda la fel cu primele lui alimente solide. ▸

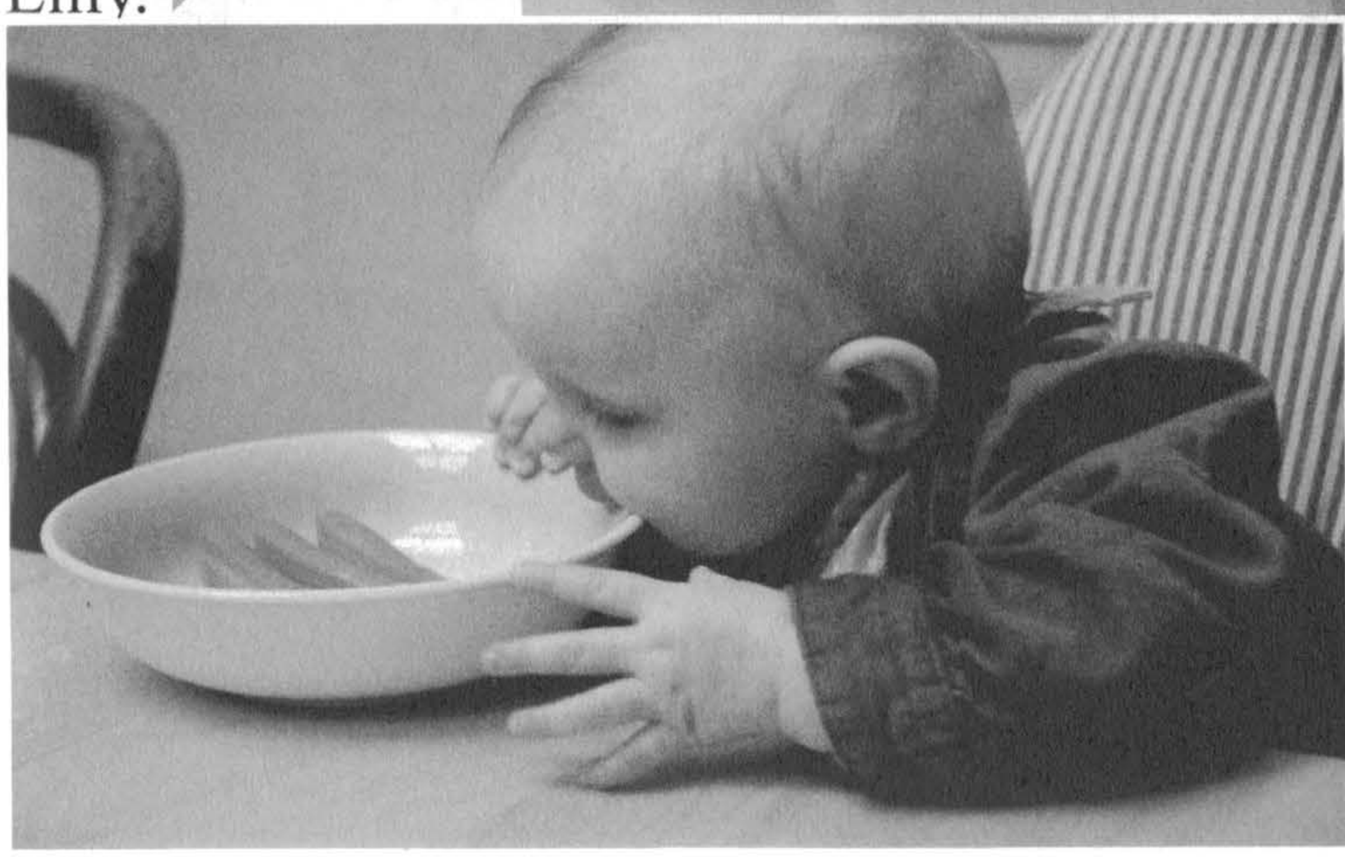


Pentru Jack, la 6 luni, această banană e ceva cu totul și cu totul nou de analizat–întâi prin atingere, apoi cu privirea, în cele din urmă gustând-o. ▾

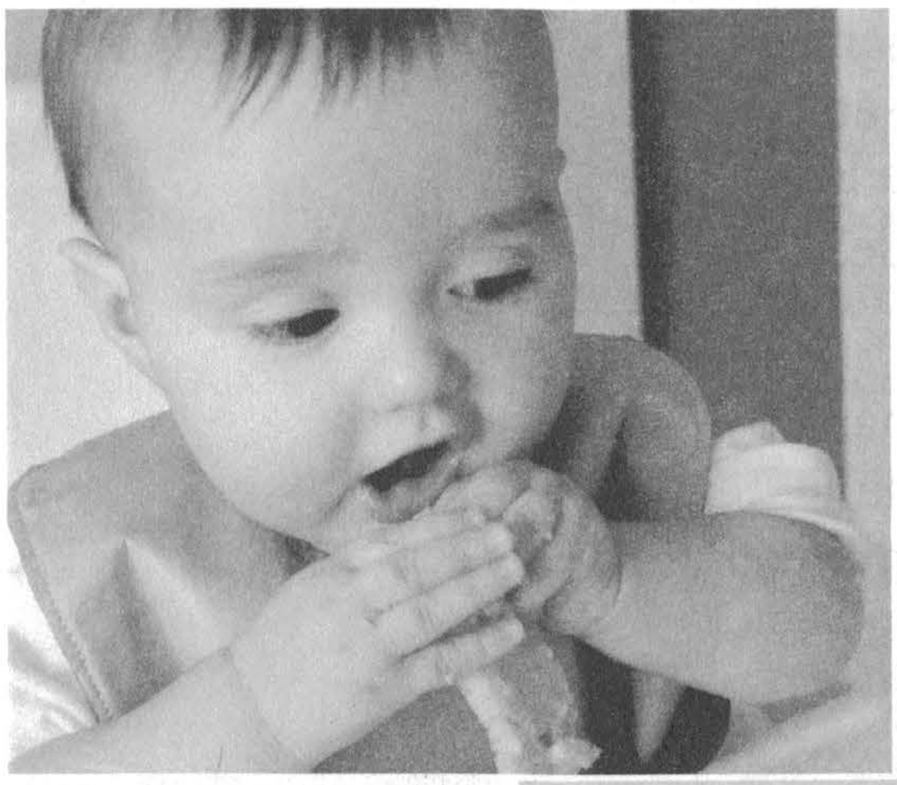




Aceste legume sunt exact mărimea potrivită pentru bebelușii de 6 luni ca Lilly. ▸



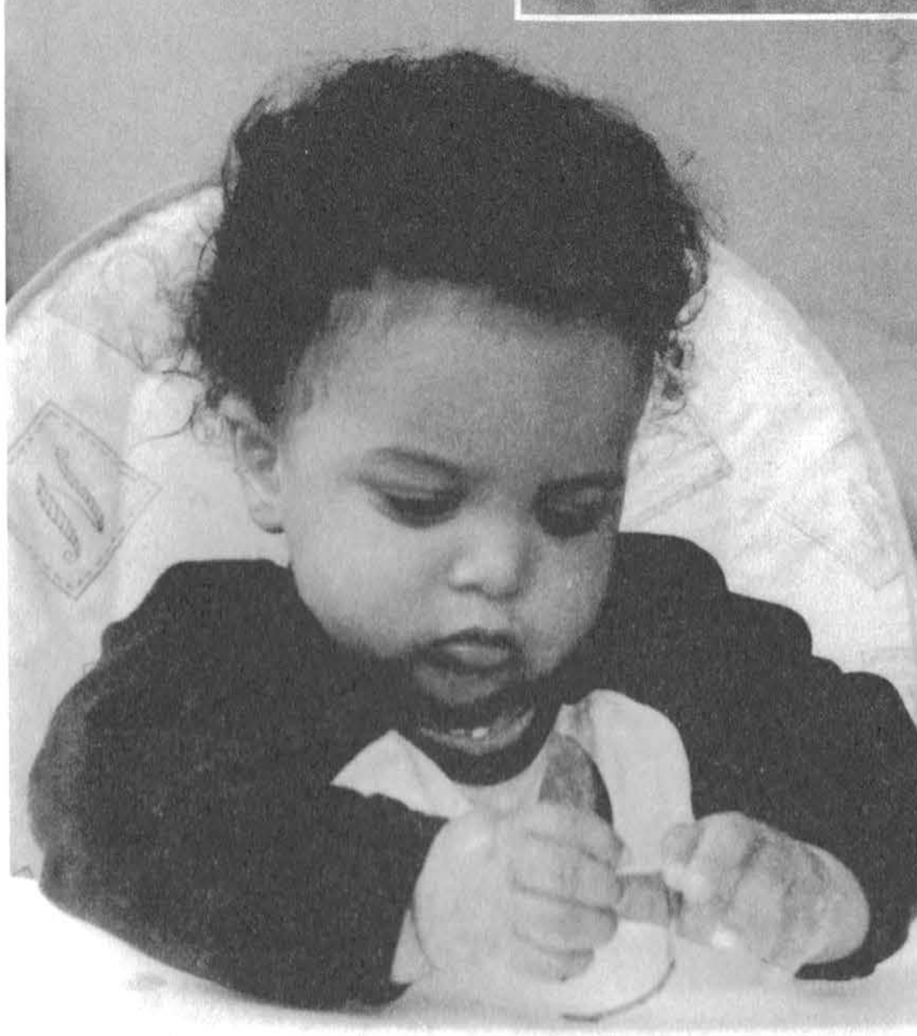
◂ Bebelușii sunt foarte curioși în privința hranei– Tessa (puțin peste 6 luni) e fascinată de aceste bastonașe din morcovi.



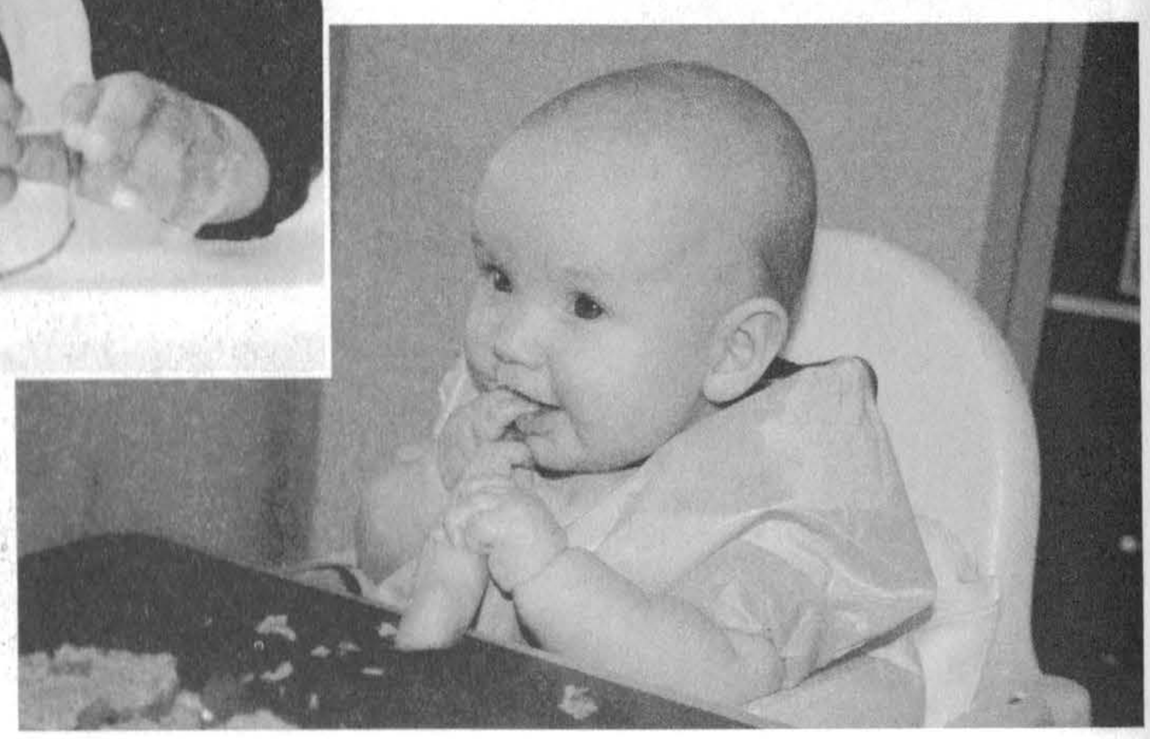
Felix, 6 luni, își folosește amândouă mânuțele pentru a-și duce brânza cu pâine la gură, dar n-a învățat încă de care parte să țină.

George, în vârstă de 6 luni, a pus ochii pe morcovii surioarei mai mari.

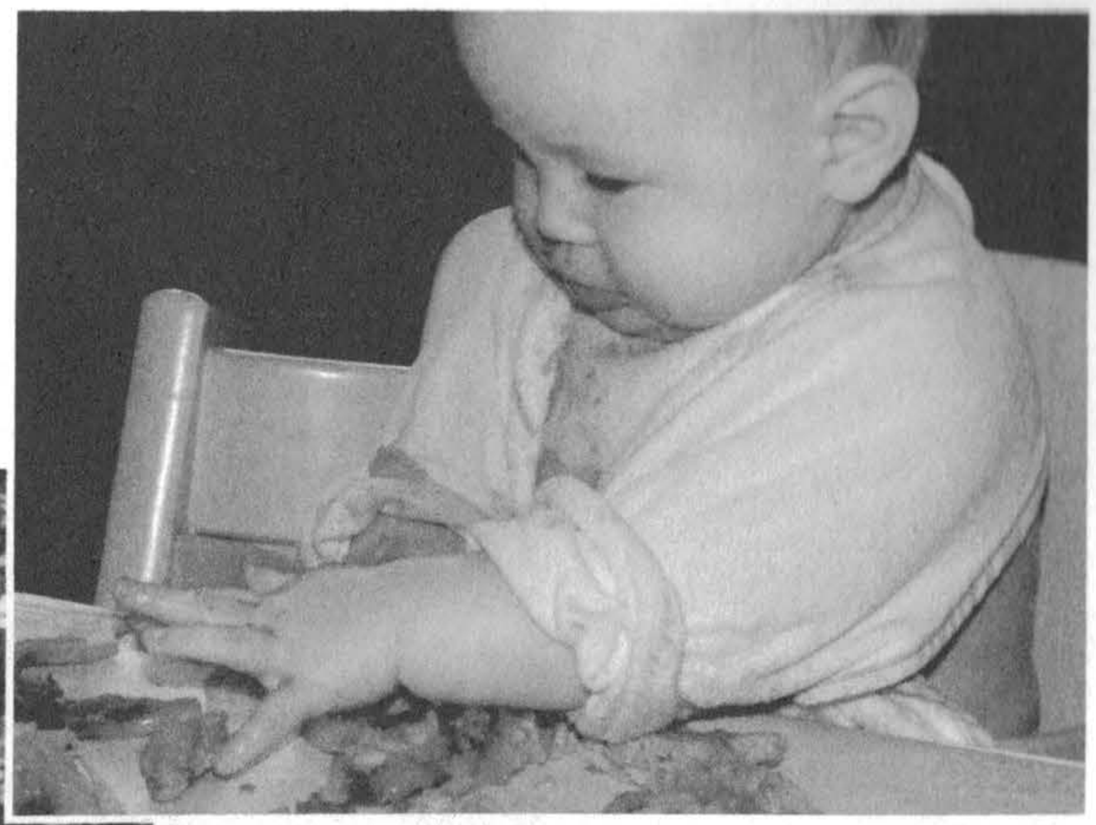
Owen, de 6 luni și jumătate încearcă să își dea seama cum să apuce o bucată alunecoasă de sfeclă din salata mamei lui.

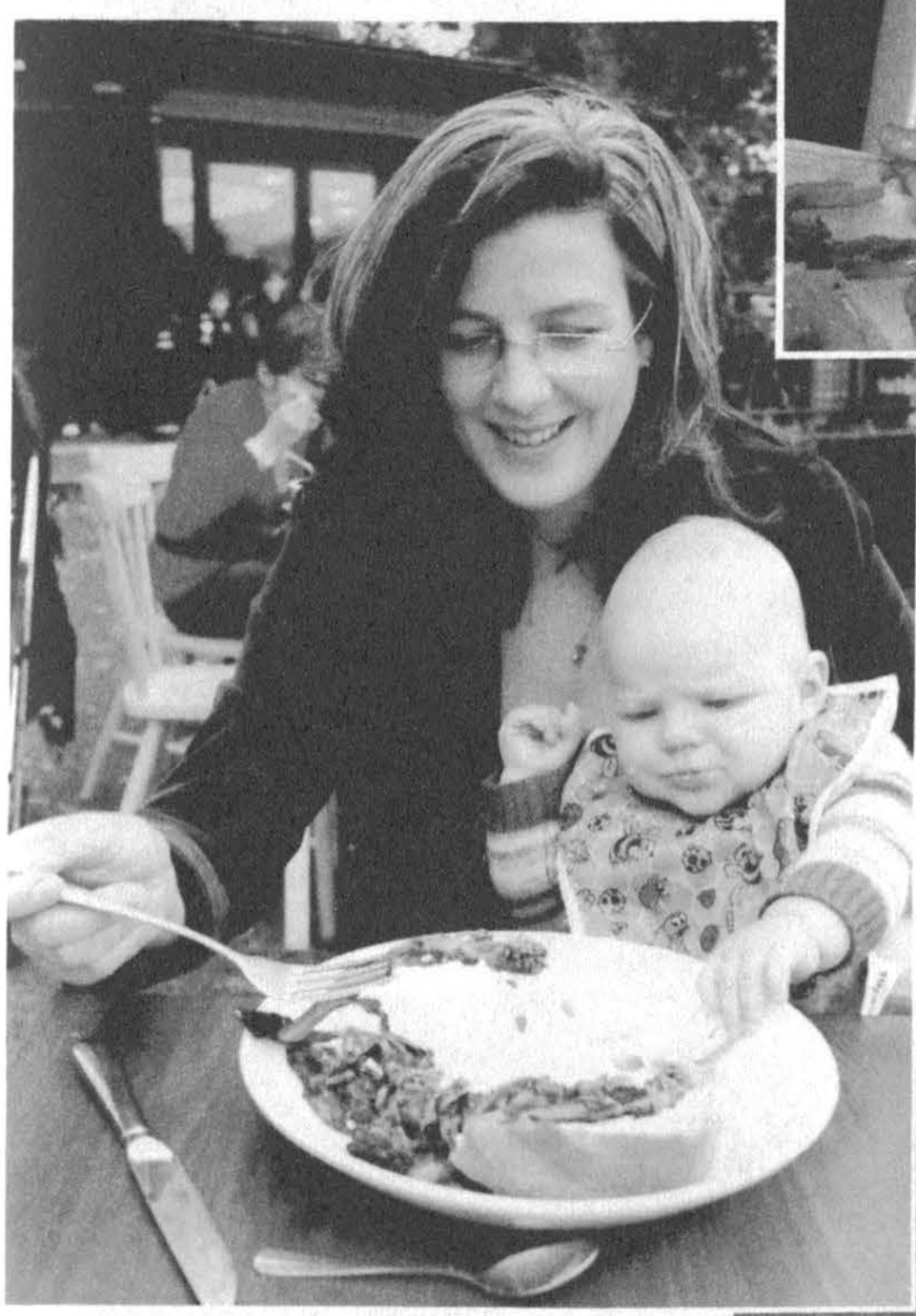


La 7 luni, Lara își ține alimente precum pepenele în gură cu ajutorul degetelor în timp ce le mestecă.

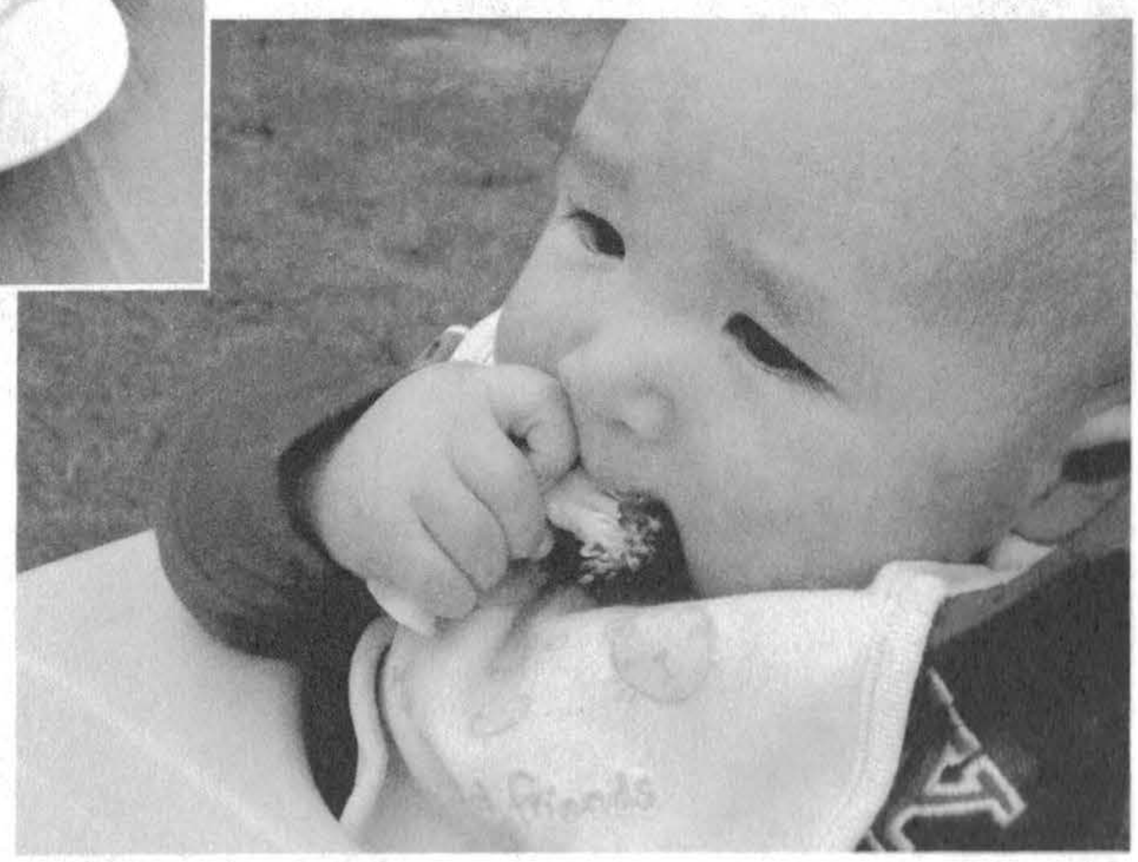


Charlie, care nu are încă 7 luni, e deja obișnuit să ia parte la mesele familiei și poate să apuce o bucată de carne din această tocăniță. ▸

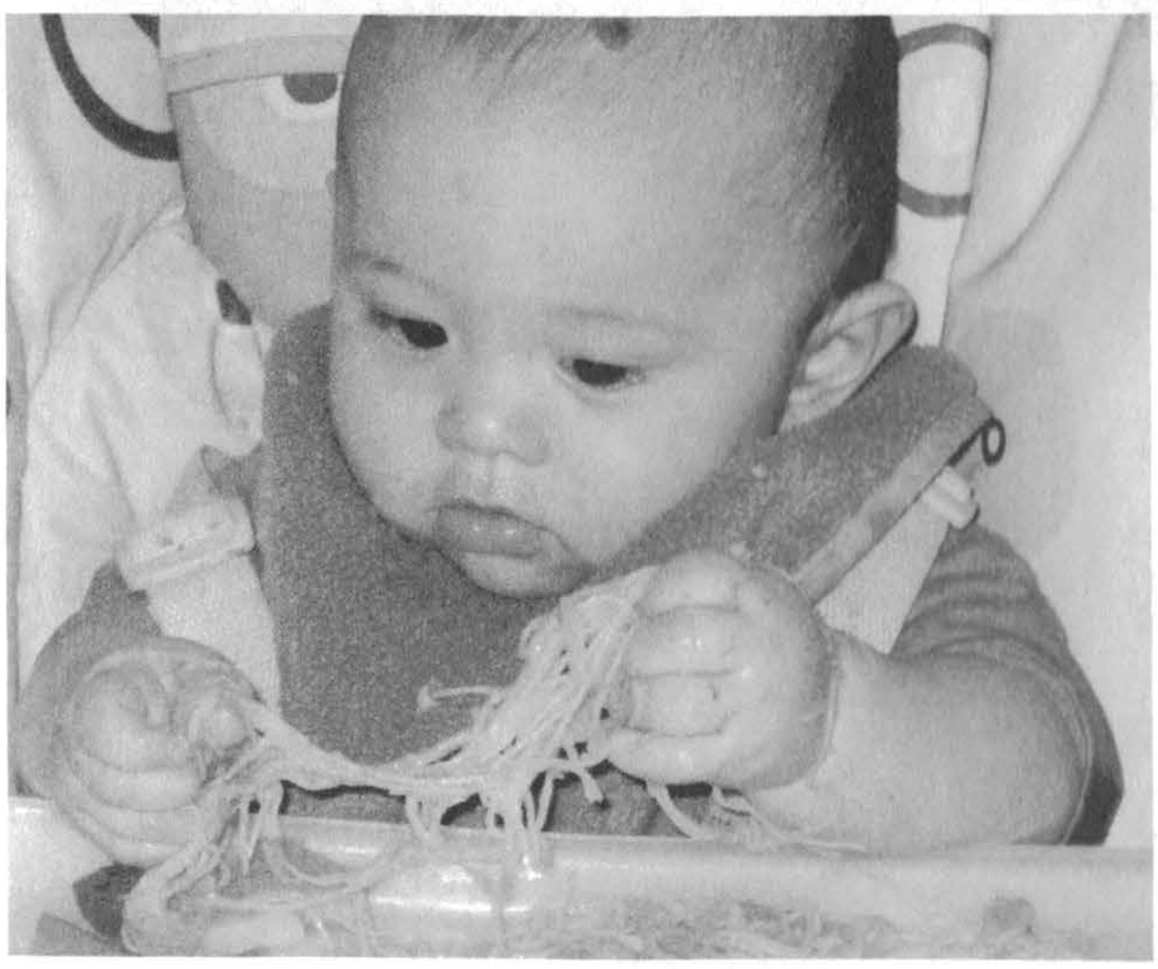




Max(7 luni) își ține bucata de broccoli de codiță așa încât să poată ronțăi partea de sus. ▾

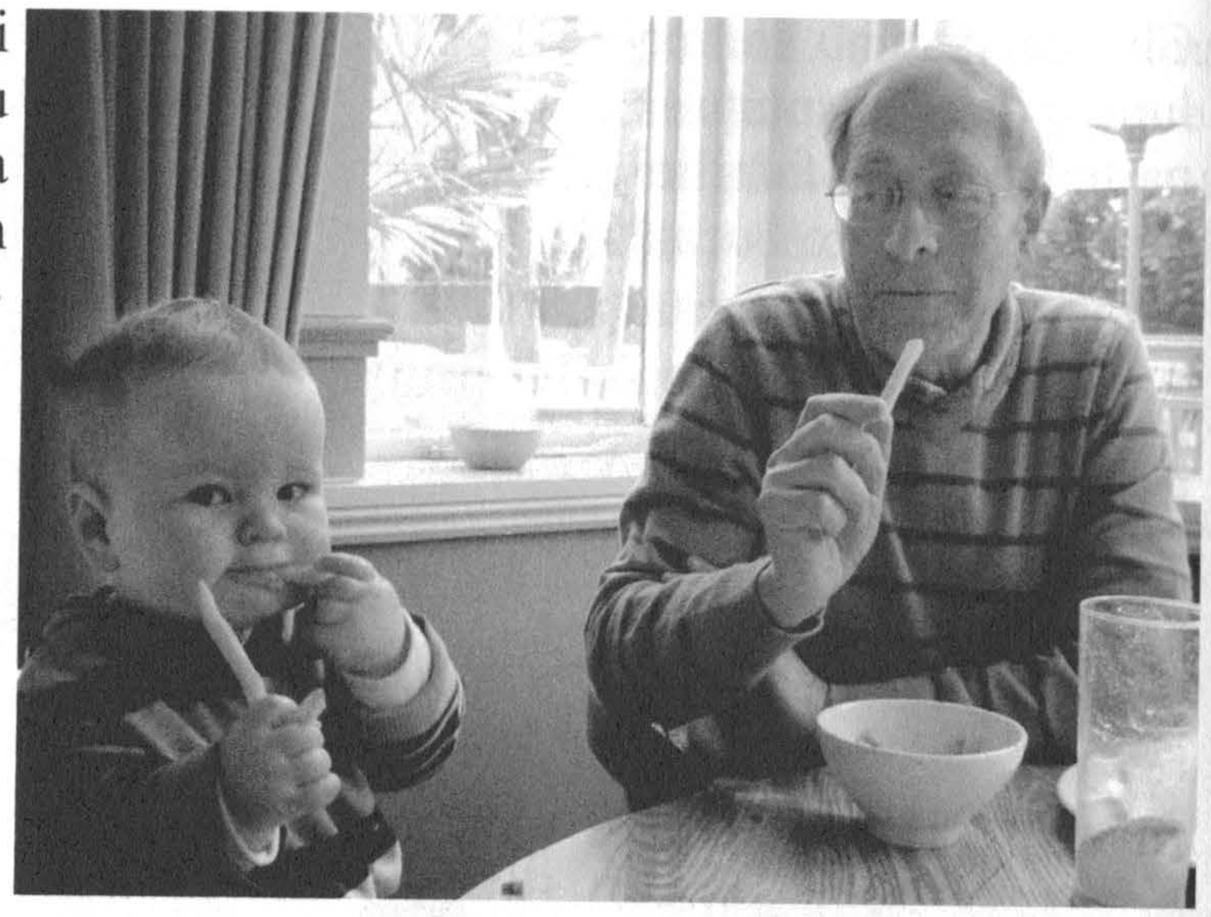


▲ Mâncatul în oraș e foarte lejer când practici autodiversificarea; George,7 luni, se hotărăște ce să aleagă din farfuria mamei lui.

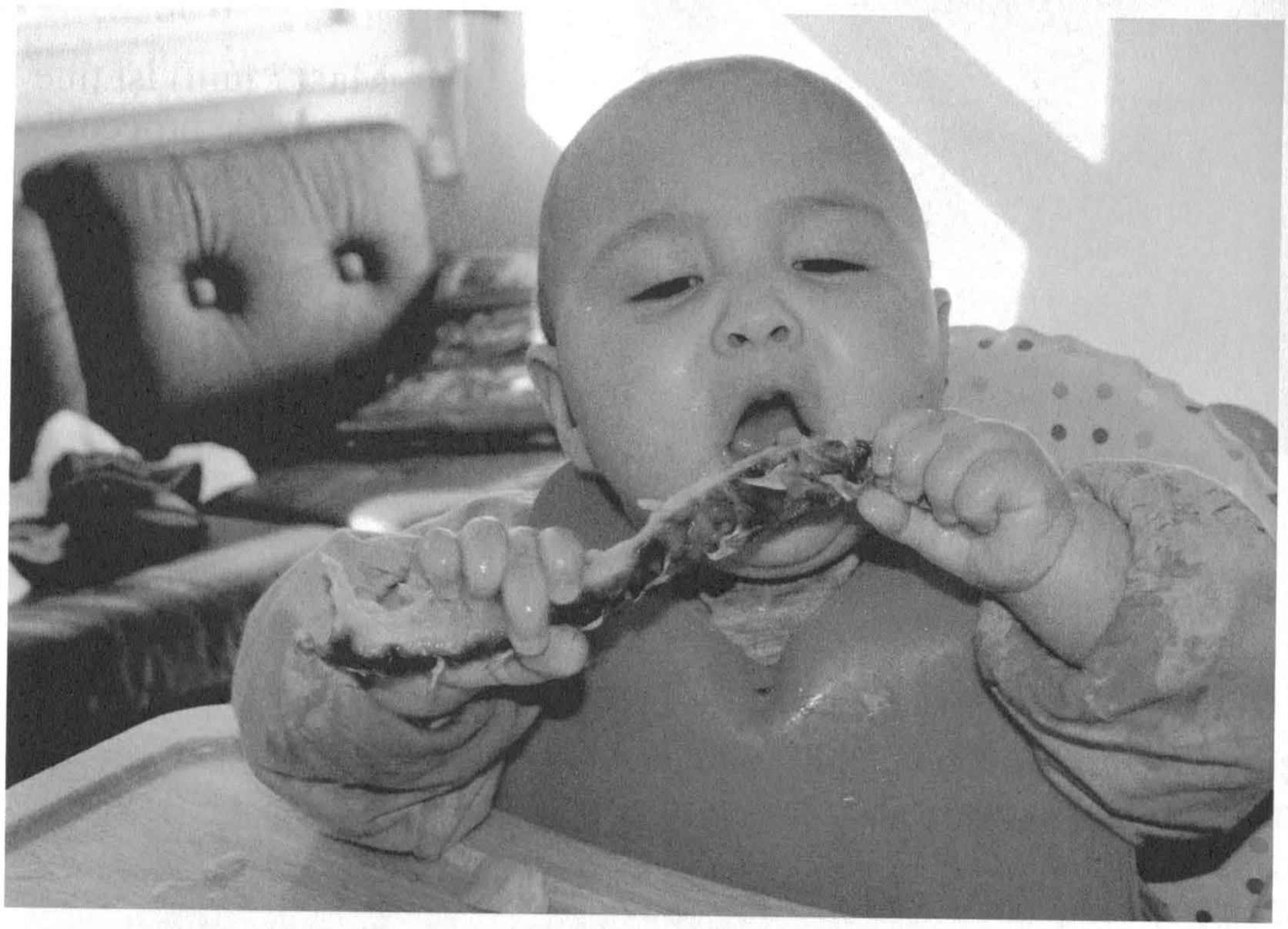


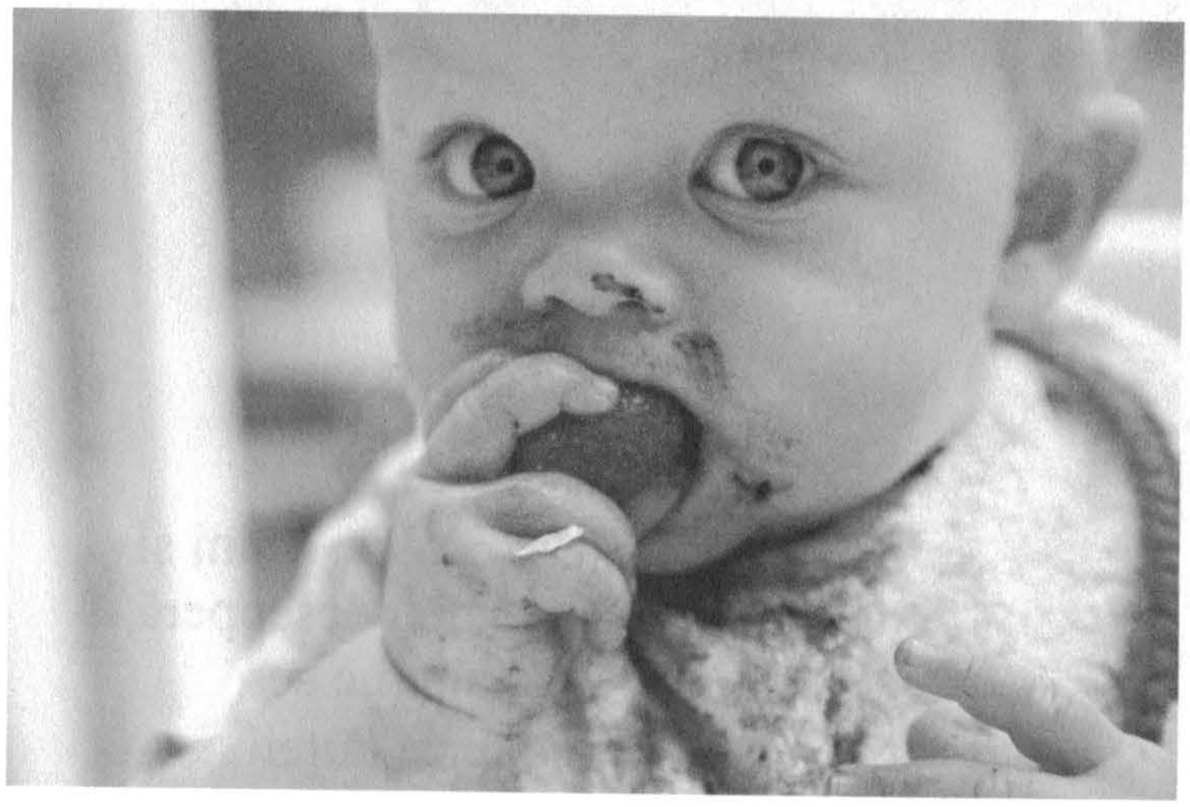
◂ Aidan, la 7 luni și jumătate, descoperă cum anume se mănâncă tăițeii.

Jamie (7 luni) și bunicul său iau masa împreună la un pub din când în când. ▸

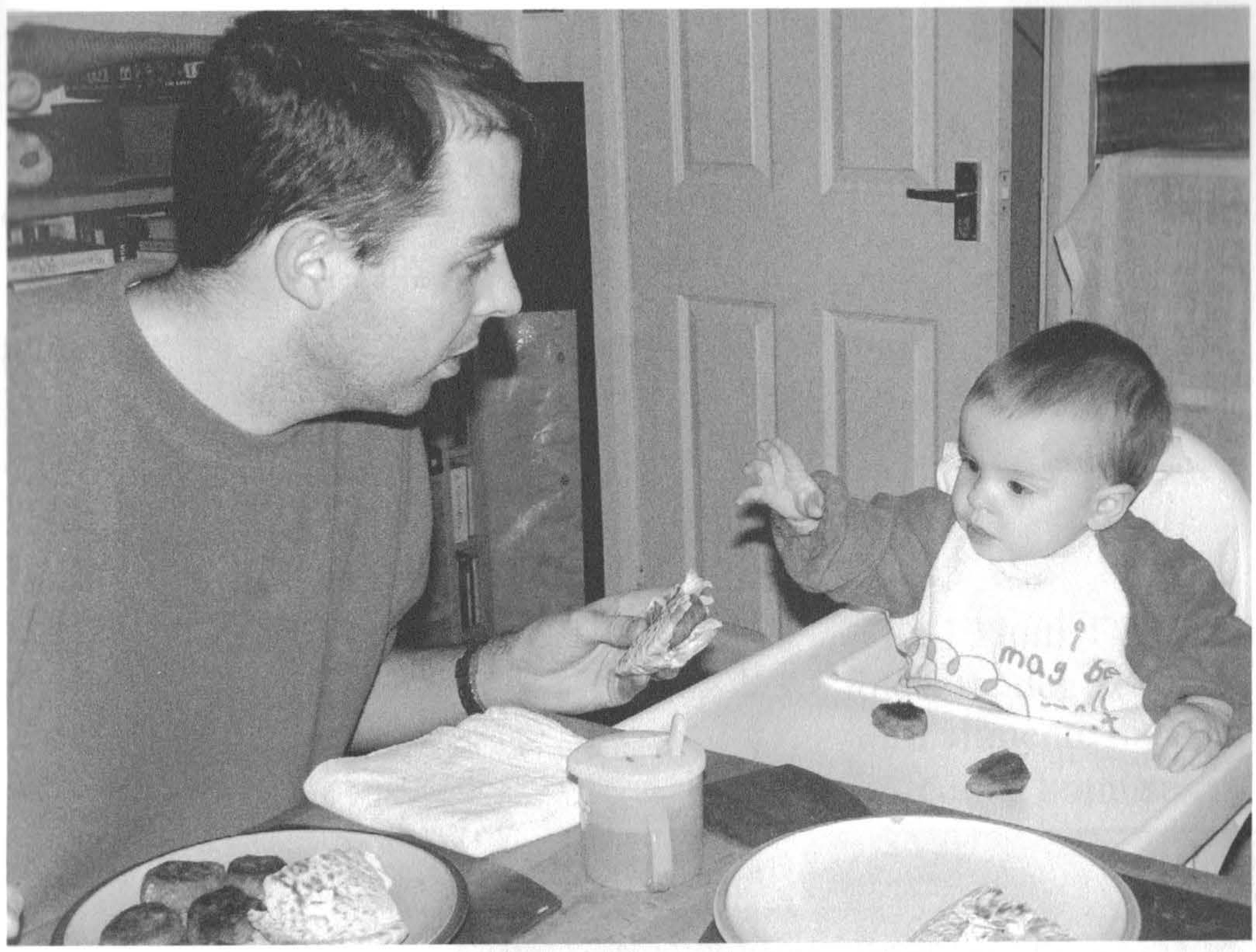


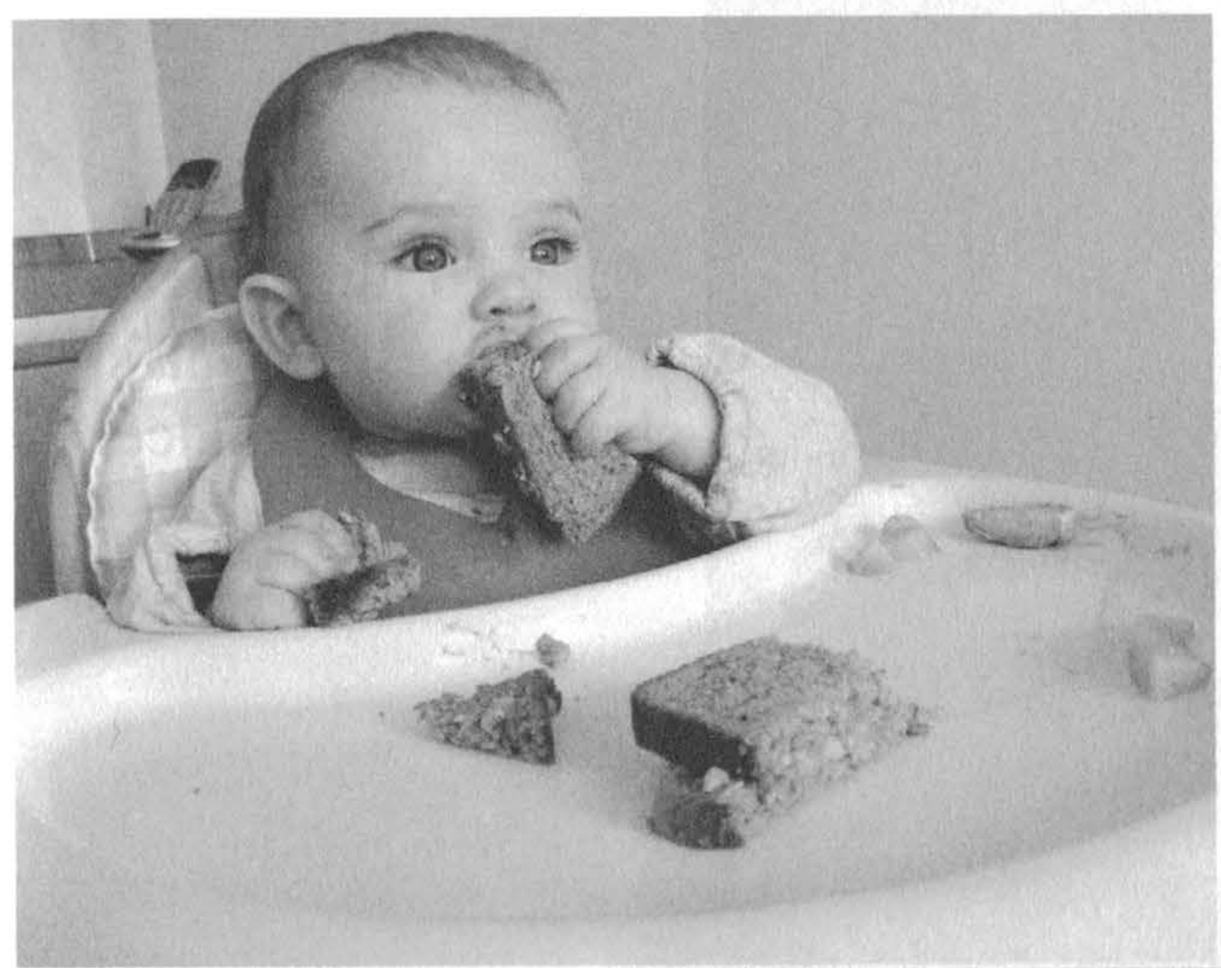
Oscar (8 luni) a descoperit cum să separe miezul unui ananas de coajă. ▾





◂ Robert (8 luni) își ține căpșuna cu grijă, să poată mușca bucățele mici din ea.



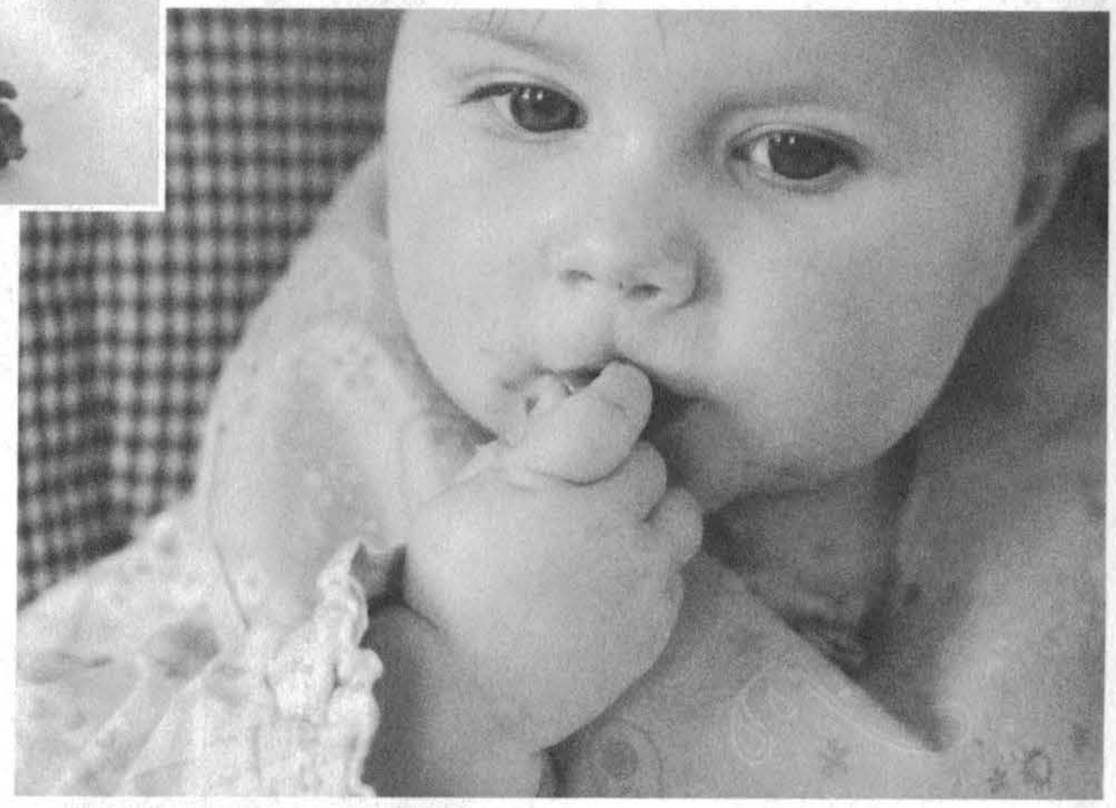


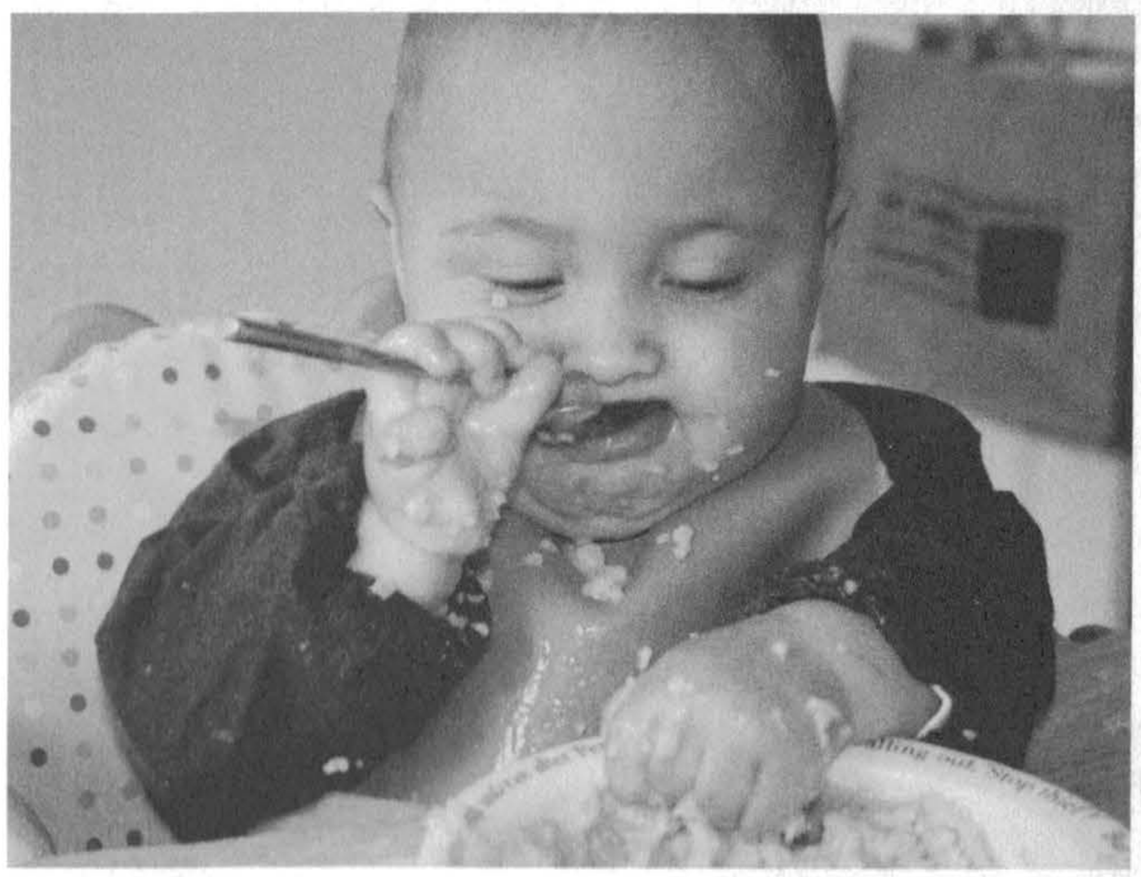
▲ Hannah (8 luni) vrea să mănânce falafel cu pitta, exact ca tatăl ei.

▲ La 8 luni și jumătate, William se descurcă foarte bine cu sendvișul cu avocado.

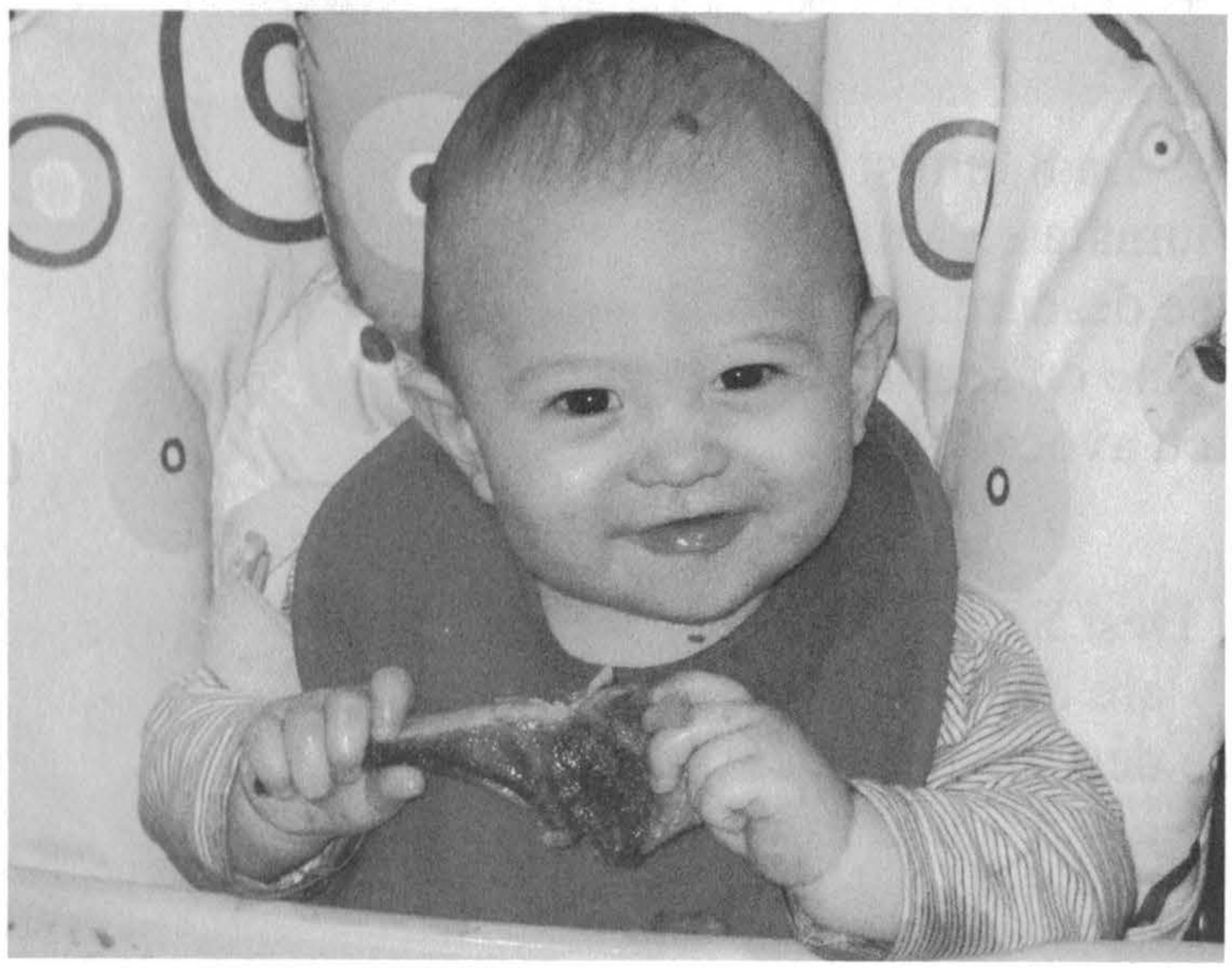
Deși Seren (9 luni) are doar doi dinți, se descurcă excelent cu mărul. ▶

◀ Lila (9 luni) a învățat cum să apuce bucățele mici de carne tocată cu degetul mare și arătătorul; apoi se concentrează să le ducă la gură. ▼

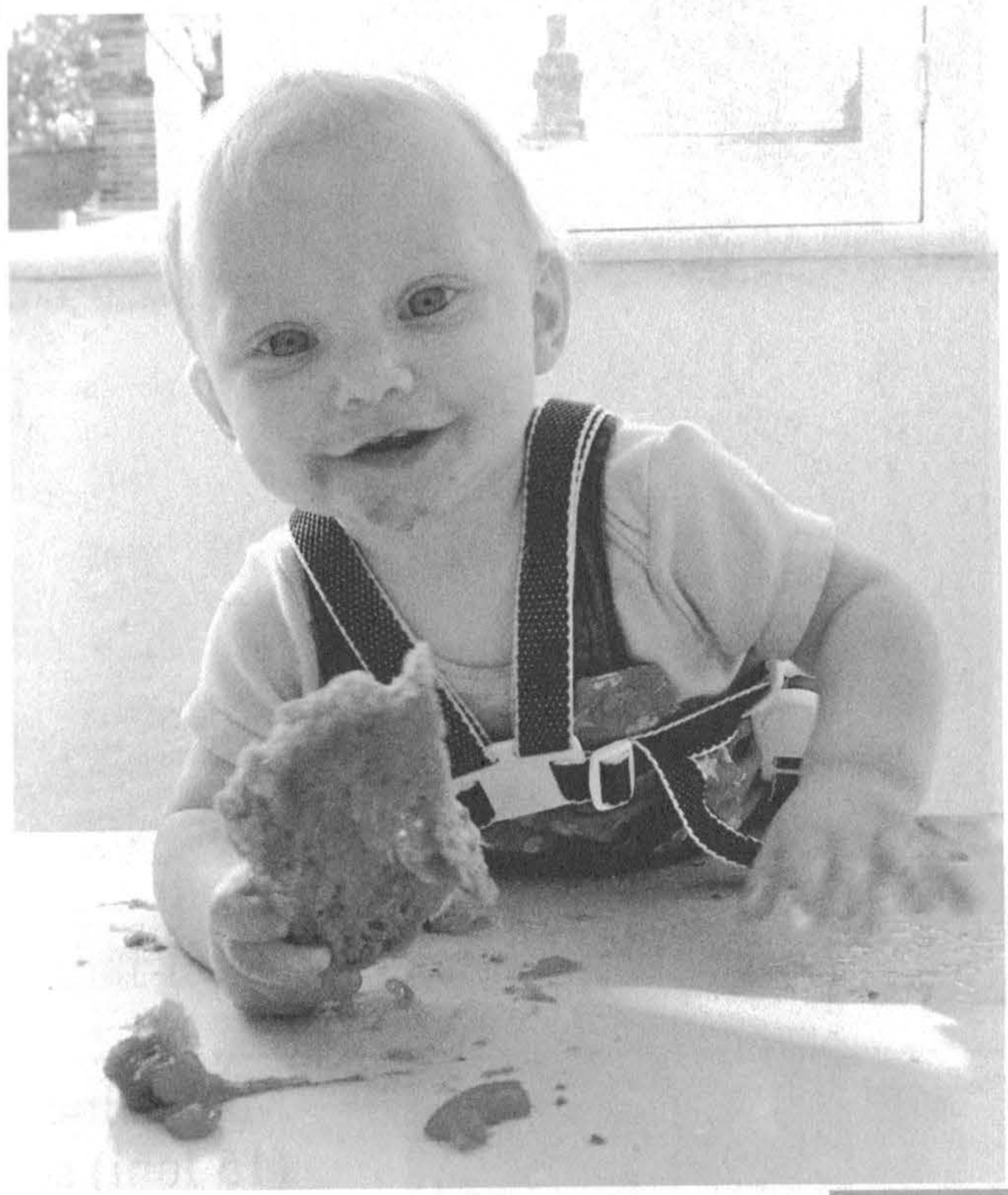




◀ La 10 luni, Oscar își folosește mâna și lingura să mănânce porridge-ul.

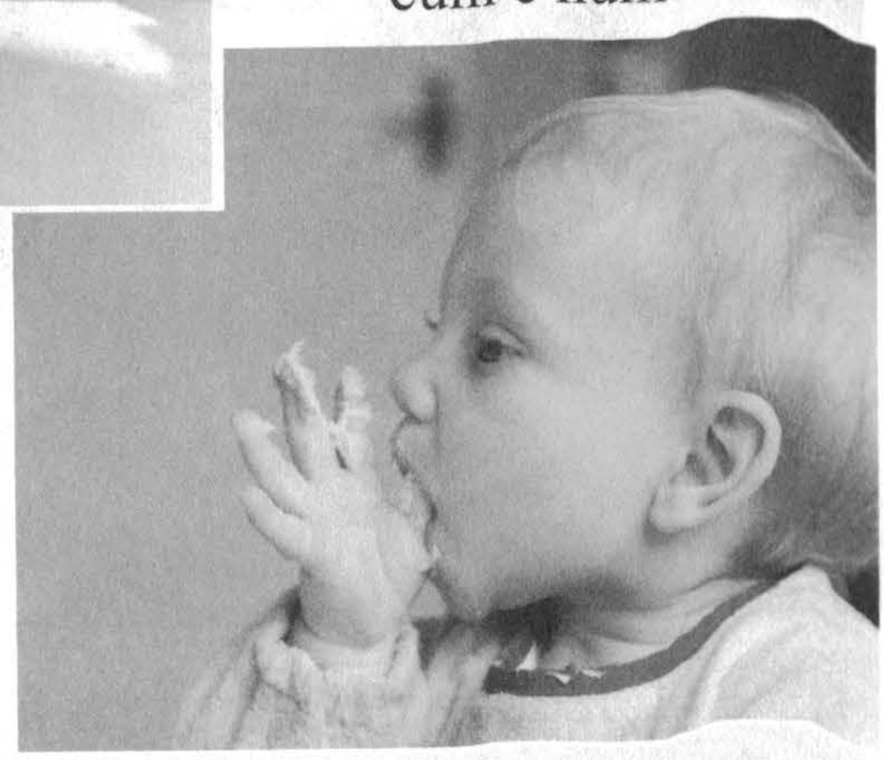


Aidan (10 luni) nu poate mânca tot cotletul de miel, dar primește foarte multe substanțe nutritive doar sugându-l și ronțăindu-l. ▶



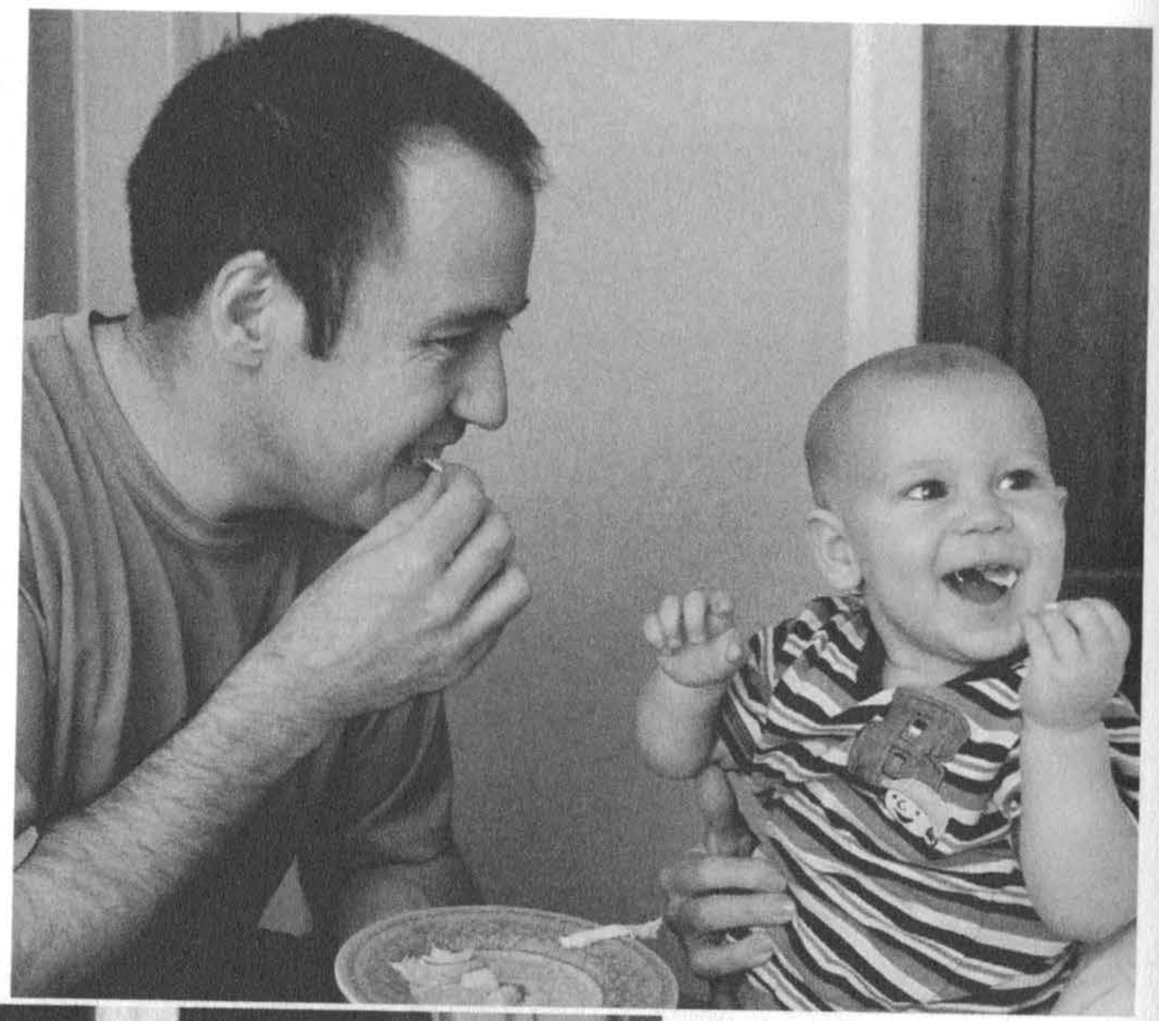
◀ Bebelușii folosesc adesea combinații neobișnuite de alimente. Orban, de 9 luni, mănâncă o prună alături de pâine prăjită.

La 10 luni, Orban își folosește degetele pentru alimente mai moi cum e humusul. ▶



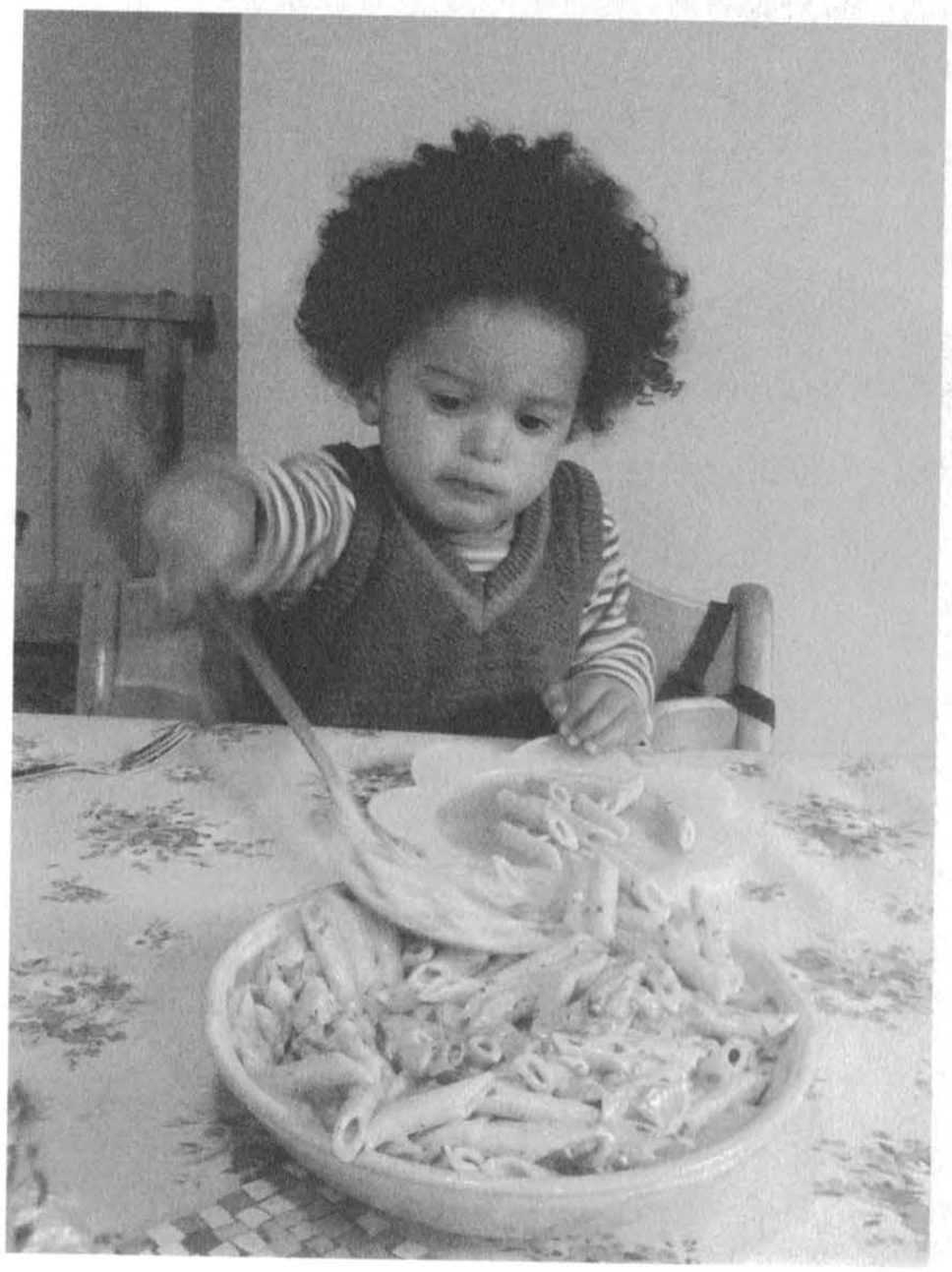
Nisha (10 luni) se bucură de foarte multe alimente ; azi s-a hotărât să își înceapă masa de prânz cu o căpșună. ▼

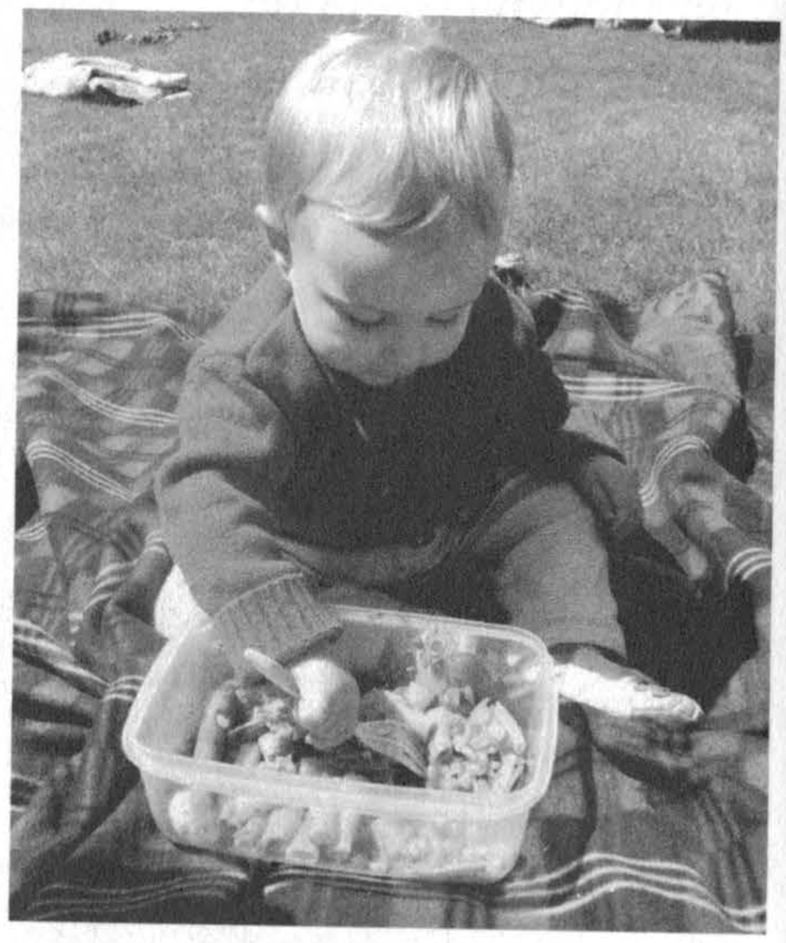
Max (1 an) și tatăl său se delectează cu pui.



Charlie (1 an) își împarte masa de prânz cu familia sa și învață să se descurce cu tacâmurile.

Madeleine (15 luni) se concentrează să folosească furculița de picnic pentru salata de paste.





Servindu-se singur, Owen(17 luni) învață cum să judece volume și distanțe și să își aprecieze apetitul.

Dacă sunteți mai îndrăzneți, puteți încerca propriile voastre variante de :

- chiftele din carne sau burgeri de vită;
- degețele din pui sau miel;
- chiftele din pește sau degețele din pește;
- falafel;
- chifteluțe din linte;
- chiftele de orez (cu orez pentru sushi, sau basmati cu dhal).

Țineți minte, nu e nevoie să folosiți rețete concepute special pentru bebeluși dacă mențineți nivelurile de sare și zahăr la minimum.

Pâine

Pâinea poate fi un aliment foarte bun pentru bebeluș, dar cei sub un an nu ar trebui să primească mai mult de două felii pe zi, pentru că e posibil să conțină prea multă sare. Majoritatea soiurilor de pâine sunt mai ușor de gestionat de către bebeluși dacă sunt prăjite decât dacă sunt moi. Pâinea albă, în special, se înmoaie foarte repede, mai ales dacă e proaspătă, și poate fi greu de mestecat. Pâinile plate, cum sunt chapatti, pitta și naan, sunt mai puțin sfărâmicioase și pot fi mai ușor de mânuit la început de către bebeluș.

Bastonașele din pâine pot fi folosite pentru a fi consumate cu humus de pildă; pot fi oferite bebelușului gata încărcate cu aceste alimente moi, dacă nu poate face asta singur. Tartinele din orez, fără sare, sunt o alternativă bună pentru pâine, mai ales cu sosuri sau creme.

Paste

Anumite forme de paste – fusilli, scoici sau fundițe – sunt mai puțin alunecoase decât cele drepte; bebelușului i se vor părea mai ușor de mânuit uscate (fără sosuri) la început. Oferiți-i și cu sos și fără sos ca să le poată încerca pe amândouă.

„La început găteam mult legume la aburi și le tăiam sub formă de bastonașe pentru Matthew, iar noi mâncam altceva.Pe Matthew nu părea să îl deranjeze, era fericit cu farfuria lui de legume. Acum, orice am mânca noi îi oferim și lui, deși încă mai gătesc separat. Soțul meu spune că gătesc pentru Matthew așa cum pentru el nu am gătit niciodată. Lui Matthew i-am pregătit chifteluțe din carne și pește, pizza făcută în casă și încerc să îi ofer des pește."

Carly, mama lui Matthew, 14 luni

„La început îi ofeream Mariei bucățele de morcov bine gătit la aburi, bucățele de pară și măr, sau bucăți de pui sau miel; orice am fi avut la cină. A mâncat broccoli destul de devreme, îl iubea. Îl sugea ca pe o acadea; acum mestecă partea de sus și reușește să mănânce destul de mult."

Alison, mama Mariei, 7 luni

Orez

Orezul e o bază pentru masă bună și hrănitoare, dar pă-rinților li se pare că trebuie să schimbe felul în care îl gătesc sau tipul de orez pe care îl folosesc, pentru a le fi mai ușor bebelușilor să îl mănânce. Soiurile de orez cu bob scurt – Thai, orez japonez pentru sushi, orez pentru risotto (chiar orezul pentru budincă) – sunt în mod natural lipicioase și ușor de apucat cu mâna; orezul obișnuit cu bob lung este mai puțin aderent, dar mai ușor de mânuit pentru bebelași dacă e fiert puțin peste cât ar trebui sau gătit cu o zi înainte de a fi mâncat (vezi pagina 232 pentru informații importante despre cum trebuie păstrat orezul).

Totuși, toți bebelușii vor găsi o cale de a se descurca cu orezul obișnuit: unii pur și simplu își vor apropia fața de farfurie și vor mânca direct cu gura; altora le place să își exerseze apucatul-pensă, cu ajutorul degetului mare și arătătorului, luând câte un bob o dată – e mai lent, dar foarte amuzant (și un exercițiu foarte bun pentru coordonarea ochi – mână).

Sosuri și alimente care pot fi înmuiate în sos

Majoritatea bebelușilor pot mânui alimente pentru a le înmuia de la nouă luni, dar unii o pot face mult mai devreme (sau mai târziu) decât alții. A înmuia un bastonaș în sos poate fi foarte amuzant, pentru că pe de o parte bebelușul poate mânca alimente moi, cum sunt iaurtul sau porridge-ul, fără ajutorul unei lingurițe, dar e și o cale bună pentru el de a căpăta abilitățile necesare pentru a folosi o lingură mai târziu. Poate descoperi că îi place să înmoaie orice bucățică de mâncare potrivită, dar fiți pregătiți și pentru combinații mai bizare – de pildă o bucățică de păstârnac copt în cremă!

Idei de alimente ce pot fi înmuiate:

- bastonașe din pâine;
- bucăți de chapatti, pâine pitta sau pâine prăjită;
- tartine din orez sau ovăz (fără sare) – pot fi mai ușor de consumat dacă sunt înjumătățite înainte;
- bastonașe din fructe tari, cum sunt merele;
- bastonașe din legume crude: morcovi, țelină (cu fibrele îndepărtate), ardei roșii sau verzi, dovlecel, castravete, fasole verde, mazăre dulce (păstăi);
- porumb dulce ușor gătit la aburi;
- bastonașe din legume coapte: morcovi, dovleac, păstârnac, dovlecel, cartof, cartof dulce (nap).

Sosuri gustoase ușor de făcut

Multe din următoarele sosuri se găsesc de cumpărat, dar majoritatea sunt foarte ușor de făcut și acasă. De obicei au câteva ingrediente de bază care pot fi amestecate cu ulei de măsline sau iaurt într-un mixer.

- humus
- guacamole
- sos mixt de leguminoase

- fasole boabe cu roșii
- ardei roșu și unt vegetal
- sos de brânză
- cremă de brânză și iaurt cu chives
- iaurt cu tofu
- iaurt cu castravete
- pastă de pește (sardine, somon, macrou în amestec cu ricotta și iaurt)
- dhal (linte cu mirodenii)
- sos de vinete (baba ganoush).

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Mi-au trebuit două sau trei luni să fiu sigură că Benjamin mănâncă ce are nevoie. Oamenii spun adesea: Bebelușii au nevoie de fier după șase luni... le trebuie asta sau asta, așa că îmi făceam griji, nu eram sigură că primește tot ce are nevoie. De pildă, eu credeam că ar fi bine pentru el să mănânce linte, dar nu știam cum să îl fac să o mănânce. (Uitasem cu totul că s-ar putea pune pe pâine sau tartine din orez.)

Așa că m-am speriat un pic și m-am gândit: dacă fac și piureuri și autodiversificare, cel puțin pot fi sigură că primește ceva hrană din alimentele pe care nu le poate apuca cu ușurință. I-am dat piureuri câteva luni, dar îmi lua cam două ore în fiecare zi să pregătesc piureurile pentru a doua zi. Când avea 10 luni a început să mănânce ceva mai bine și ne-am reîntors la autodiversificare. Îmi doresc să nu îmi fi pierdut încrederea, pentru că ar fi fost mult mai simplu dacă aș fi continuat așa.

Desigur, am descoperit că lui Benjamin îi plăcea să controleze ce mânca; prefera să se hrănească singur în loc să fie hrănit cu linguriță. Dacă reușeam să îi introduc ceva în gură, poate și mânca, dar asta nu se întâmpla mereu. La început simțeam nevoia să mă asigur că mâncarea ajunge în gura lui.

Jana, mama lui Benjamin, 13 luni

Micul dejun

Părinții care abia încep autodiversificarea se tot întreabă ce să-i ofere copilului la micul dejun. Le e greu să și-l ima-gineze mâncând aceleași mâncăruri ca ei dimineața. Totuși, sunt șanse ca bebelușul să nu fie deloc interesat de micul dejun la început – în acel moment al zilei ei vor doar să se alinte și să primească o masă de lapte. Odată ce începe să fie interesat, următoarele idei pot fi utile:

- Bebelușii se descurcă adesea cu alimente cum sunt cerealele și laptele folosindu-și degetele, dacă li se dă voie să exerseze, așa că va putea mânca orice mănâncă restul familiei.
- Alocați timp suficient – micul dejun poate fi foarte rapid în multe cămine, iar bebelușii au nevoie de timp pentru a experimenta cu hrana și pentru a mânca.
- Oferiți-i bebelușului diversitate de-a lungul săptămânii (mulți adulți iau același mic dejun mereu).
- Citiți cu atenție etichetele: multe mărci de cereale (mai ales cele speciale pentru copii) conțin foarte multă sare și zahăr.
- Cerealele învelite în ciocolată, miere sau zahăr ar trebui evitate cu totul, alături de tărâțele cu conținut ridicat de fibre (vezi paginile 112 și 202 pentru mai multe informații despre fibre).

Idei pentru micul dejun

- Fructe proaspete.
- Porridge făcut în casă. În timp ce fierbe, puteți adăuga mere sau pere rase, mure sau coacăze, stafide, caise deshidratate, curmale, afine sau smochine. Piureul de fructe, nucile proaspăt măcinate, semințele de floarea soarelui sau puțină melasă se pot adăuga la masă. Deși

porridge-ul se face în mod tradițional din fulgi de ovăz, poate fi făcut și din orez, mei, quinoa (disponibile în magazine tip plafar, dar se găsesc și în cele mai multe supermarketuri).
- Iaurt natural cu procent mare de grăsimi. (Bebelușii sau copiii mai mari adoră să amestece fructe de pădure sau mere rase în iaurt, sau bucățele de fructe.)
- Ouă jumări (bine făcute).
- Cereale – cu sau fără lapte. Unii bebeluși adoră cerealele uscate; altora le plac cele înmuiate. Cerealele din grâu, porumb sau orez sunt potrivite pentru bebeluși pentru că nu au nivel ridicate de zahăr (cerealele Weetabix pot fi apucate foarte ușor dacă sunt înmuiate în foarte puțin lapte).
- Pâine prăjită, tartine din ovăz sau orez cu unt de nuci, cremă de brânză sau gem de fructe 100% natural.
- Fasole gătită pe pâine prăjită.
- Brânză pe pâine prăjită.

Idei de gustări sau de picnic

Când hrana bebelușului constă mai mult în alimente solide, e bine să vă asigurați că aveți gustări sănătoase pentru când ieșiți împreună, în cazul în care i se face foame înainte să reveniți acasă. Iată câteva idei de alimente ușor de luat la drum:

- Fructe (mai ales mere, pere, banane, mandarine, clementinele, tangerinele și satsuma sunt specii de mandarine, deci...).
- Salate (roșii, bastonașe de castravete, ardei, țelină fără fibre).
- Legume gătite reci (morcovi, broccoli).
- Porumb fiert rece.
- Sendvișuri.
- Bucăți de brânză.

- Salate de paste.
- Iaurt simplu, nedegresat, cu fructe proaspete adăugate (cele cu arome au conținut mare de zahăr).
- Sos de avocado sau humus, cu bastonașe din pâine, morcovi etc.
- Tartine din ovăz, orez, fără sare, unse cu unt de nucă, cremă de brânză sau gemuri de fructe fără zahăr.
- Caise deshidratate, stafide sau alte fructe uscate (cu moderație – pot dăuna danturii dacă sunt oferite prea des). Mărcile care nu au fost tratate cu dioxid de sulf (E220) sunt cele mai bune. (Caisele uscate care nu conțin dioxid de sulf au culoarea maro închis, nu portocaliu deschis).
- Cremele proaspete din fructe.
- Cereale uscate, fără zahăr.

Amintiți-vă să citiți cu atenție etichetele. Biscuiții pentru dentiție, pesmeții, multe alte gustări destinate copiilor au mulți aditivi și zahăr și e mai bine să le evitați.

Desertul

E larg răspândită credința că budincile sunt importante pentru a obține caloriile necesare, dar acestea sunt rămășițe din epoca în care a fi dolofan era semn de sănătate. A le oferi copiilor budincă în exces era o practică obișnuită în timpul războiului, când alimente mai hrănitoare, mai ales carnea, fie nu erau disponibile, fie erau prea scumpe.

Există multe deserturi hrănitoare pe care i le puteți oferi bebelușului, iar a primi din când în când un fel dulce de mâncare nu îi va dăuna, dar dacă îi oferiți desert la fiecare masă (chiar dacă e doar un iaurt îndulcit) se va obișnui cu alimentele dulci și probabil se va aștepta să primească desert după fiecare masă. Papilele lui gustative pot fi programate în timpul acestor ani de formare și îl puteți ajuta să capete obiceiuri (bune sau proaste) alimentare care îl vor însoți întreaga viață. A primi desert după fiecare masă înseamnă că putem intra foarte ușor în logica lui „îți

termini legumele și apoi primești desert", mai ales dacă bebelușul petrece mult timp la felul principal.

Dacă doriți să îi oferiți un desert, alegeți unul sănătos, făcut în casă. Chiar variantele comerciale „sănătoase" au mulți îndulcitori artificiali sau aditivi. Țineți cont de faptul că, dacă toată lumea mănâncă ceva, își va dori și bebelușul să încerce, deci dacă nu vreți să mănânce o budincă nesănătoasă, fie mâncați-o când el s-a culcat, fie încercați să îi oferiți ceva ce arată identic (nu funcționează mereu!).Totuși, dacă și desertul e la fel de hrănitor ca felul principal, atunci nu e cazul să vă faceți griji dacă uneori mănâncă doar felul dulce.

Deserturi sănătoase

- fructe proaspete
- salată de fructe
- iaurt simplu, nedegresat cu fructe gătite la aburi sau proaspete
- budincă de orez făcută în casă
- cremă de ou făcută în casă
- plăcintă cu mere (poate fi făcută cu mere dulci de consum, în loc de mere pentru gătit, ca să nu fie nevoie să o mai îndulciți)
- mere sau pere coapte.

„Nu mâncăm prea multe dulciuri acasă, dar dacă mâncăm în oraș și îmi iau o budincă, atunci Mila își dorește și ea. Eu nu cred că n-ar trebui să încerce orice mănânc și eu, mi se pare o ipocrizie. Sigur, probabil nu ar trebui să mănânc nici eu. Dar nu am de gând să spun: nu, asta e pentru adulți, pentru că nu e corect – și alimentele dulci vor fi cu atât mai dezirabile."

Carmen, mama Milei, 2 ani

Întrebări și răspunsuri

E nevoie ca bebelușii să înceapă cu un singur gust?

Părinților li se spunea (și încă li se mai spune uneori) că e important să înceapă cu un singur gust și să rămână la el câteva zile, pentru a se asigura că bebelușul nu reacționează rău la el, înainte de a adăuga alt aliment. Dacă nu aveți alergii în familie (vezi pagina 109), atunci nu e nevoie să urmați acest sfat dacă practicați autodiversificarea. Există două motive pentru aceasta: în primul rând, sistemul digestiv al unui bebeluș de șase luni e mult mai matur decât al unuia de patru luni (vârsta la care se introduceau solidele), așa că apar mai rar probleme digestive, iar în al doilea rând, un bebeluș care are voie să se hrănească singur va mânca în mod natural cantități foarte mici la început și va încerca unul sau două alimente o dată.

Unul dintre cele mai importante aspecte ale autodiversificării e că le dă ocazia bebelușilor să încerce alimente înainte de a le mânca. Dacă li se oferă câteva alimente diferite în același timp, pot alege asupra căruia să se concentreze, revenind la celelalte mai târziu sau în altă zi. Acest lucru poate avea implicații asupra sănătății bebelușului: unii părinți care au urmat autodiversificarea au descoperit că un aliment pe care bebelușul nu prea și-l dorea s-a dovedit a fi un aliment la care era alergic. Dacă bebelușii pot evita instinctiv alimente cu potențial alergen, atunci e evident mai ușor pentru ei să primească mai multe alimente din care pot alege și pe care le pot separa cu ușurință. Prin urmare are sens să le permitem să experimenteze cu, de pildă, o cină formată din carne și două legume, sau o salată de fructe, prezentate în aceeași formă ca pentru restul familiei, în loc de a primi o singură pastă mixată din toate ingredientele. Aceasta este o latură a autodiversificării care o poate face foarte utilă pentru familiile în care există alergii.

Are nevoie bebelușul meu de suplimente de vitamine?

Cercetările arată că laptele matern și laptele praf acoperă nevoile nutritive ale bebelușului pentru primele șase luni, iar în teorie bebelușii ar trebui să poată fi capabili să obțină nutrienții de care au nevoie din alimente solide după această vârstă. Totuși, pentru a fi în siguranță, ministerul britanic al sănătății recomandă suplimentele de vitamina A, C și D pentru bebelușii alăptați după vârsta de șase luni, iar pentru cei hrăniți cu lapte praf imediat ce primesc mai puțin de 500 ml de lapte pe zi (laptele praf pentru bebeluși și copii conține adaos de vitamine). Suplimentele sunt în general oferite sub formă lichidă, ca picături.

A le oferi suplimente de vitamine bebelușilor asigură un echilibru nutrițional pentru familiile care nu au cea mai sănătoasă dietă sau nu au acces la mâncare hrănitoare. Aceste suplimente pot compensa și metodele moderne de producție și depozitare a alimentelor, care fac ca mare parte din alimentele pe care le cumpărăm să-și piardă multe din substanțele nutritive până ajung la noi.

Anumite grupuri de bebeluși (și mamele lor) pot avea deficiențe de vitamina D. Vitamina D provine din acțiunea luminii solare asupra epidermei noastre, dar în țările nordice, cum e Marea Britanie, soarele nu e suficient de puternic în lunile de iarnă pentru a sintetiza vitamina D. Cei mai supuși riscului sunt bebelușii și femeile care își acoperă fața și trupul și nu prea ies afară. Suplimentele de vitamina D sunt recomandate pentru mamele însărcinate și cele care alăptează, ca și pentru bebelușii lor.

În general, mofturoșii sunt probabil cei mai expuși riscului de a nu primi suficiente vitamine și minerale, față de copiii care se bucură de o mare diversitate de alimente. Experiența părinților care au încercat autodiversificarea arată în mod covârșitor faptul că bebelușii care își ghidează singuri înțărcarea și care fac singuri alegeri privitoare la alimentele pe care le consumă sunt mult mai puțin mofturoși decât cei pentru care altcineva ia decizii. Ceea ce înseamnă că autodiversificarea e în sine o cale de a vă asigura că bebelușul are o dietă echilibrată, cu suficiente substanțe nutritive.

Dacă alegeți să nu îi oferiți bebelușului vitamine sub formă de picături, asigurați-vă că primește alimente care conțin vitaminele și mineralele necesare (vezi paginile 206 și 207). A consuma alimentele atunci când sunt cât se poate de proaspete, a folosi metode de gătit și depozitare care ajută la conservarea nutrienților pot de asemenea ajuta (vezi pagina 199).

Am auzit că laptele de vacă este important pentru bebeluși, dar și că e legat de apariția eczemelor și a astmului. Care dintre variante e corectă?

După cel de-al doilea Război Mondial, Consiliul pentru Marketingul Laptelui a fost foarte eficient în a face publicitate beneficiilor (așa cum erau ele percepute atunci) laptelui de vacă pentru bebeluși. Drept rezultat mulți oameni încă mai cred că bebelușii și copiii ar trebui să primească o cantitate minimă de lapte de vacă în fiecare zi. Dar nu e nimic magic la laptele de vacă. De fapt, în multe culturi nu se consumă lapte de animal sau produse lactate și oamenii sunt perfect sănătoși.

Laptele tuturor mamiferelor e menit să ofere puiului acelui animal toate substanțele nutritive de care are nevoie, în proporțiile potrivite. Singurul lapte care poate face asta pentru bebelușii umani este laptele matern. Dacă copiii mai mari beau prea mult lapte de vacă le poate atenua apetitul, nu vor mai consuma alte mâncăruri, vor deveni probabil anemici sau chiar subnutriți. De aceea laptele de vacă nu se recomandă copiilor sub un an.

Există un număr mare de oameni alergici la laptele de vacă și e unul din alimentele care ar trebui evitate dacă aveți istoric familial de alergii. (Alternative ar fi laptele de capră sau de oaie, dar și ele au potențial alergen.)

Acestea fiind zise, laptele de vacă e o sursă bună de proteine, calciu, grăsimi și de vitaminele A, B și D, e ieftin și sățios – de aceea e adăugat la atâtea feluri de mâncare. De fapt, dacă nu sunteți extrem de vigilenți, e foarte dificil să îl țineți pe copil departe de laptele de vacă sub o formă sau alta. Este și un aliment cu care se gătește ușor, este baza pentru multe budinci

și sosuri. Așa că poate fi o parte utilă a dezvoltării dietei pentru mulți bebeluși. Dar nu ar trebui să capete mai multă importanță decât orice alt aliment.

Dacă doriți să includeți laptele de vacă în dieta bebelușului:

- Tratați laptele ca pe un *aliment,* nu ca pe o băutură. Folosiți-l la gătit sau, odată ce bebelușul a împlinit un an, oferiți-i o cantitate mică ca parte dintr-o gustare (poate alături de pâine sau fructe), dându-i voie să aleagă dacă să îl bea sau nu.
- Oferiți-i produse lactate nedegresate, cum sunt brânza, untul, iaurtul oricând după șase luni.

Dacă ați prefera să evitați cu totul produsele lactate:

- Asigurați-vă că bebelușul primește destule proteine, calciu, vitaminele A, B și D și grăsimi din alte mâncăruri (vezi capitolul 7).
- Puteți încerca alternative la laptele animal, cum sunt cel de orez, soia, ovăz. Acestea nu sunt de fapt lapte în sensul autentic al cuvântului, dar pot fi folosite drept înlocuitori în anumite rețete. (Totuși, chiar și acestea pot declanșa alergii.)
- Ar fi bine să consultați un nutriționist pentru a vă asigura că îi oferiți bebelușului o dietă echilibrată. Acesta este un aspect foarte important dacă evitați o gamă de alimente din pricina alergiilor.

Mama mă tot întreabă dacă îi dau copilului cereale. De ce sunt cerealele atât de importante? Pare fericit să încerce legume și fructe deocamdată. Are aproape șapte luni.

Orezul, biscuiții și porridge-ul au fost în mod tradițional primele alimente ale bebelușului în Marea Britanie din anii 1950, de obicei oferite cu linguriță de la trei sau patru luni în sus. Acest accent pus pe cereale pare să fi fost pe de o parte pentru că sunt

alimente moi, și se credea că bebelușul le va accepta și digera ușor, iar pe de altă parte pentru că exista credința că bebelușii au nevoie de calorii pentru a crește și a fi sănătoși.

Totuși, acum știm că:

- bebelușii mai mici de șase luni nu digeră bine carbohidrații (iar cerealele conțin mulți asemenea carbohidrați);
- majoritatea bebelușilor sub șase luni nu au nevoie de nimic altceva în afară de lapte;
- bebelușii și copiii mici au nevoie de o dietă echilibrată, nu de una care să conțină mulți carbohidrați.

Cerealele au multe fibre. Ceea ce înseamnă că sunt digerate foarte lent și sunt foarte sățioase, prin urmare a-i oferi bebelușului chiar și puține cereale îi va strica apetitul pentru mesele de lapte. Laptele matern (sau laptele praf) e mult prea important pentru sănătatea bebelușilor pentru a fi înlocuit de alimente mai puțin hrănitoare, de care nu au nevoie. Dar a le oferi bebelușilor alimente sățioase e privit ca un lucru bun de mulți oameni, pentru că ei cred că îi va face să doarmă mai mult.

Totuși, dacă nu sunt introduse mai devreme de șase luni, cerealele nu ar trebui să interfereze cu hrana generală a bebelușului vostru câtă vreme el e cel care decide cât de multe să consume. Problema e că cerealele sunt mai potrivite pentru a fi servite cu linguriță, ceea ce înseamnă că e destul de dificil să oferi doar puțin.

Când bebelușii de șase luni încep să consume alimente solide, cel mai important e să le oferim alimente care pot fi mânuite și mestecate cu ușurință. Legumele gătite sau crude, fructele gătite sunt ideale pentru aceasta. Sunt și gustoase, colorate și pline de vitamine importante și de minerale, fără să fie prea sățioase. A oferi din când în când carne este o idee bună pentru conținutul ridicat de fier și zinc, dar nu e nevoie de mâncare sățioasă în această fază.

Prin urmare puteți să îi oferiți bebelușului cereale ca parte dintr-o varietate de alimente, poate sub formă de pâine

sau turte de orez, dar nu e necesar să fie primele alimente. Mai presus de orice, țineți minte că a-i oferi bebelușului o varietate de alimente și a-i permite să aleagă ce să mănânce, cât de mult, îi va oferi cea mai bună șansă de a primi toate substanțele nutritive de care are nevoie, în proporții corecte.

Bebelușul meu are opt luni și încă mănâncă foarte puțin. Pare fericit așa, crește și se dezvoltă bine, dar mi s-a spus că trebuie să „mă asigur" că primește suficient fier, mai ales că e alăptat. Cum putem face asta prin autodiversificare?

E adevărat că laptele matern nu conține la fel de mult fier precum, de pildă, carnea sau alimentele cu suplimente. Dar fierul din laptele matern e absorbit extrem de ușor. (Laptele praf conține mult fier, dar acesta nu e ușor absorbit.)

În afară de fierul pe care îl primesc din laptele matern, bebelușii mai au și rezerve adunate în perioada intrauterină. Acestea se epuizează treptat, așa că undeva după șase luni încep să aibă nevoie de mai mult fier decât pot primi doar din laptele matern. Dar diferența nu e uriașă, laptele matern poate încă acoperi cea mai mare parte a cantității de fier de care au nevoie. Așa că bebelușul primește probabil suficient fier din acea cantitate mică de hrană solidă pe care o mănâncă.

Cel mai important lucru e că bebelușul ar trebui să poată alege dintr-o varietate de alimente, astfel încât să aibă posibilitatea să mănânce ce are nevoie. Carnea și produsele din carne sunt o sursă excelentă de fier. Atât carnea, cât și alimentele care conțin vitamina C ajută stomacul să absoarbă fierul din surse vegetale, consumate la aceeași masă. Multe alimente (de pildă cerealele pentru micul dejun și majoritatea soiurilor de pâine) au fier adăugat. Oferindu-i bebelușului ocazia de a consuma carne, împreună cu o gamă de fructe și legume și alimente îmbogățite cu fier adăugat, îl veți ajuta să înceapă să primească cât de mult fier e posibil prin dietă.

Încercați să îi oferiți carne sub diferite forme (inclusiv tocată), pentru ca bebelușul să aibă ocazia de a o duce la gură și de a o mânca. Țineți minte totuși că mare parte din fier se găsește

în sucuri (sânge), așa că a suge o bucată de carne îi va oferi beneficiile nutriționale, chiar dacă nu o va mesteca bine încă.

Surse bune de fier pentru vegetarieni sunt ouăle, rădăcinoasele, fasolea, lintea, mazărea, fructele uscate, cum sunt caisele, smochinele și prunele, și legumele cu frunze verzi. E foarte important pentru vegetarieni să aibă parte de alimente bogate în vitamina C la masă, pentru a sprijini absorbția de fier. (Vezi capitolul 7 pentru mai multe detalii.)

5

A DOUA ETAPĂ

„A fost fascinant să o urmărim cum se descurcă cu atât de multe și diverse alimente și să vedem cum devine din ce în ce mai pricepută. Dacă azi nu știe cum să mănânce o mână de orez, poate săptămâna viitoare reușește, apoi observi cum poate să prindă chiar și câteva boabe între degete. Apoi nu se întâmplă nimic o vreme și dintr-o dată poate să apuce o lingură și să o ducă la gură. Dar nu o putem învăța nimic, trebuie să stăm deoparte și să o urmărim cum deprinde totul singură."

Margaret, mama lui Esther, 21 de luni

Progres în ritmul bebelușului

Pe măsură ce bebelușul progresează cu alimentele solide, veți vedea că își dezvoltă abilități noi, învață multe consistențe, arome și forme. Totuși, mulți părinți descoperă că progresul bebelușului nu e așa de lin cum se așteptau. Unii bebeluși au un debut entuziast, apoi devin mai puțin interesați de hrană pentru o săptămână sau două; mulți au nevoie de o perioadă mai lungă pentru a mânca ceva mai mult. Toate acestea sunt firești în autodiversificare. Așteptările cu privire la cât de repede ar trebui să își sporească bebelușii cantitatea de alimente sunt adesea nerealiste și se bazează pe o metodă de înțărcare în care părintele, nu bebelușul, e cel care deține controlul. Pare că atunci când li se dă voie să ia propriile lor decizii foarte puțini aleg să urmeze un tipar. Așa că este mai bine să nu ne gândim prea mult la ce „ar trebui" să se întâmple și să îl lăsăm pe bebeluș să stabilească ritmul.

Dacă includeți copilul la toate mesele și îl lăsați să hotărască câte mese de lapte vrea, el se va îndrepta în mod natural către trei mese principale (și, mai târziu, câte gustări va avea nevoie), în ritmul său. Dar e posibil să nu se întâmple atât de curând pe cât v-ați aștepta. Părinților li se spune adesea că bebelușii ar trebui să primească trei mese pe zi la opt luni, dar majoritatea bebelușilor poate sunt dornici să se joace cu mâncarea de trei ori pe zi, mulți dintre ei probabil că nu vor mânca prea mult și chiar mai mulți dintre ei nu își vor dori altceva în afară de lapte matern pentru micul dejun. Nu are sens să grăbiți bebelușul, nu va învăța mai repede și probabil se va supăra și va fi frustrat. E mult mai bine să păstrăm o atmosferă plăcută la masă și să îl lăsăm pe el să decidă când e gata să mănânce mai mult.

Se întâmplă, de asemenea ca bebelușii să aibă o perioadă de stagnare, undeva între șapte și nouă luni, când progresul cu alimentele solide pare inexistent și câștigul lor ponderal încetinește puțin. Câtă vreme bebelușul e bine, primește destul lapte și ia parte la mesele familiei, nu există niciun motiv de îngrijorare. De obicei e de scurtă durată și urmat de un salt, atât în ce privește apetitul, cât și abilitățile de a se hrăni singur. Mulți părinți relatează despre acest moment în care bebelușul înțelege despre ce e vorba și începe să mănânce cu adevărat.

Fie că trec prin această perioadă de stagnare, fie că nu, la un moment dat probabil veți remarca cum bebelușul se joacă mai puțin cu mâncarea și începe să o consume cu intenție. Începe să mănânce cu adevărat între nouă luni și un an și adesea (dar nu mereu) coincide cu scăderea cantității de lapte pe care o cere; cel mai bine să lăsați apetitul bebelușului și abilitățile sale să vă îndrume. Oferiți-i multe ocazii de a exersa noile aptitudini pe diferite alimente, să aibă pe cine imita (pe voi!) și acordați-i timp. Probabil spre nouă sau zece luni va mânca aceleași alimente ca restul familiei și nu va mai trebui să vă gândiți la cum să îi pregătiți mâncarea, pentru că va putea face față tuturor felurilor de mâncare fără probleme.

„Când Jake avea un an mi-am dat seama că începuse să mănânce de dragul mâncatului, în loc de a cunoaște mâncarea. A fost o schimbare clară, nu mai avea legătură cu jocul, deja se hrănea ca și cum ar fi simțit nevoia să își umple stomacul."

Vicky, mama lui Jake, 3 ani

Papile gustative îndrăznețe

Odată ce ați început cu autodiversificarea, ar fi bine să vă asigurați că experimentează multe gusturi. Cu cât primește o alimentație mai diferită acum, cu atât mai dispus va fi mai târziu să încerce lucruri noi. Mulți părinți oferă bebelușului mâncare simplă, cum sunt legumele la aburi sau fructele timp de câteva săptămâni, dar nu e nevoie să restrângem experiența bebelușului la aceste arome simple, asociate mâncărurilor comerciale destinate bebelușilor.

Bebelușii sunt expuși unor gusturi diferite în viața intrauterină, pentru că înghit lichid amniotic, care conține urme ale tuturor alimentelor pe care le-a consumat mama. Bebelușii alăptați primesc lapte cu gust diferit de la o masă la alta, în funcție de dieta mamei. Ei se bucură de obicei de gusturi noi, fie și puternice, mai ales dacă mama le mănâncă des. De fapt, studiile sugerează că bebelușii alăptați sunt programați să accepte arome care le sunt familiare din lapte (de pildă, usturoi), poate pentru că în acest fel știu că e o mâncare sigură. Și totuși, mulți oameni cred că primele alimente ale bebelușului ar trebui să fie aproape lipsite de gust. Într-adevăr, în anumite culturi există credința că bebelușii nu mănâncă legume și carne, și drept rezultat au tendința de a se limita la orez, până ajung spre doi ani. Nu e doar inutil, dar probabil plictisitor pentru copil și poate duce la subnutriție.

Folosirea mirodeniilor, a condimentelor și a ierburilor aromate nu e recomandată doar pentru gust, ci și pentru sănătatea familiei, pentru că multe dintre aceste alimente au propriile lor proprietăți curative și substanțe nutritive. O mare diversitate

de alimente sănătoase și de arome îi va oferi copilului o gamă variată de vitamine și minerale.

Bebelușii care se hrănesc singuri probabil vor încerca alimente noi și vor fi mai îndrăzneți cu aromele decât bebelușii hrăniți de altcineva, pentru că mâncatul e plăcut pentru ei. E bine să ținem cont de următoarele sfaturi:

- Lăsați-l întotdeauna pe bebeluș să decidă dacă vrea să mănânce ceva, nu e nevoie să îl convingeți dacă nu pare prea dornic.
- Bebelușul gustă mâncărurile noi în partea din față a gurii și le scuipă dacă nu îi plac – e important să nu îl certăm sau să îl împiedicăm să facă asta. A i se permite să respingă orice nu îi place îl va ajuta să învețe să aibă încredere în hrană. (Acesta poate fi unul din motivele pentru care atât de mulți bebeluși hrăniți cu linguriță refuză alimentele noi – piureurile sunt mult mai greu de scuipat.)
- Lăsați bebelușul să ia parte la mese alături de restul familiei, astfel încât să poată copia ce mănâncă ceilalți – dacă toți mâncați curry și vă place, curiozitatea bebelușului îl va face cel mai probabil să încerce.
- Oferiți-i bebelușului șansa de a încerca alimente noi pe care nu le consumați în mod regulat în familie, așa încât să primească o varietate maximă de gusturi.

„I-am oferit Isabellei o mare varietate de arome încă de la început – cât de multe ne-au trecut prin cap – și acum mănâncă aproape orice. E minunat când călătorim. Ea a mâncat mereu lucruri cum ar fi varză murată, chilli, piri piri de pui, are gusturi mai sofisticate decât mulți adulți pe care îi cunosc."

Jennifer, mama Isabellei, 4 ani

Părinții bebelușilor hrăniți cu lapte praf (și ale căror mese pentru primele șase luni au avut deci același gust) au remarcat că bebelușii nu sunt la fel de aventuroși cu aromele la început. Aceasta nu durează de obicei mult și, în general, majoritatea sunt

dispuși să experimenteze, chiar și cu arome puternice. Oricât de ezitant ar fi bebelușul la început, cu cât are mai multe șanse să încerce diferite alimente și să îi imite pe ceilalți membri ai familiei, cu atât mai îndrăzneț va deveni pe măsură ce trece timpul.

Mulți bebeluși hrăniți prin această metodă și-au surprins părinții gustând alimente picante și cerând mai mult. Chiar dacă sunt alimente pe care le consumați din când în când sau când mâncați în oraș, încercați să includeți bebelușul la masă, să poată gusta și el. Câtă vreme nu e *prea* picant, desigur, nu vă așteptați să se bucure de vindaloo (o varietate de curry) încă. (Multe culturi în care se consumă alimente condimentate din belșug oferă bebelușilor versiuni mai blânde ale felurilor de mâncare ale familiei.) Nu e nevoie să îl convingeți dacă nu vrea să încerce – unele alimente au mirosuri foarte puternice cu care trebuie să aibă timp să se obișnuiască. Multe alimente condimentate sunt servite cu ceva simplu, cum ar fi orez sau tăiței, să nu i se facă foame. Să aveți la îndemână apă sau iaurt, în cazul în care i se pare prea iute mâncarea – și nu uitați să gustați mâncarea voi înșivă înainte și să scoateți ardeii iuți înainte ca bebelușul să guste.

Cum introducem alimentele condimentate

Un dhal simplu, făcut din linte, poate fi o bună cale de a introduce condimentele în alimentația bebelușului. Puteți adăuga tot soiul de legume și să creșteți treptat cantitățile de condimente, sau să încercați diverse combinații. Lintea e hrănitoare, cu multe proteine și fier. Pitta, chapatti sau pâinea prăjită pot fi folosite pentru a le înmuia în dhal, sau acesta din urmă poate fi amestecat cu orez, sau oferit bebelușului într-o linguriță pregătită dinainte, pe care o mânuiește singur.

de alimente sănătoase și de arome îi va oferi copilului o gamă variată de vitamine și minerale.

Bebelușii care se hrănesc singuri probabil vor încerca alimente noi și vor fi mai îndrăzneți cu aromele decât bebelușii hrăniți de altcineva, pentru că mâncatul e plăcut pentru ei. E bine să ținem cont de următoarele sfaturi:

- Lăsați-l întotdeauna pe bebeluș să decidă dacă vrea să mănânce ceva, nu e nevoie să îl convingeți dacă nu pare prea dornic.
- Bebelușul gustă mâncărurile noi în partea din față a gurii și le scuipă dacă nu îi plac – e important să nu îl certăm sau să îl împiedicăm să facă asta. A i se permite să respingă orice nu îi place îl va ajuta să învețe să aibă încredere în hrană. (Acesta poate fi unul din motivele pentru care atât de mulți bebeluși hrăniți cu linguriță refuză alimentele noi – piureurile sunt mult mai greu de scuipat.)
- Lăsați bebelușul să ia parte la mese alături de restul familiei, astfel încât să poată copia ce mănâncă ceilalți – dacă toți mâncați curry și vă place, curiozitatea bebelușului îl va face cel mai probabil să încerce.
- Oferiți-i bebelușului șansa de a încerca alimente noi pe care nu le consumați în mod regulat în familie, așa încât să primească o varietate maximă de gusturi.

„I-am oferit Isabellei o mare varietate de arome încă de la început – cât de multe ne-au trecut prin cap – și acum mănâncă aproape orice. E minunat când călătorim. Ea a mâncat mereu lucruri cum ar fi varză murată, chilli, piri piri de pui, are gusturi mai sofisticate decât mulți adulți pe care îi cunosc."

Jennifer, mama Isabellei, 4 ani

Părinții bebelușilor hrăniți cu lapte praf (și ale căror mese pentru primele șase luni au avut deci același gust) au remarcat că bebelușii nu sunt la fel de aventuroși cu aromele la început. Aceasta nu durează de obicei mult și, în general, majoritatea sunt

dispuși să experimenteze, chiar și cu arome puternice. Oricât de ezitant ar fi bebelușul la început, cu cât are mai multe șanse să încerce diferite alimente și să îi imite pe ceilalți membri ai familiei, cu atât mai îndrăzneț va deveni pe măsură ce trece timpul.

Mulți bebeluși hrăniți prin această metodă și-au surprins părinții gustând alimente picante și cerând mai mult. Chiar dacă sunt alimente pe care le consumați din când în când sau când mâncați în oraș, încercați să includeți bebelușul la masă, să poată gusta și el. Câtă vreme nu e *prea* picant, desigur, nu vă așteptați să se bucure de vindaloo (o varietate de curry) încă. (Multe culturi în care se consumă alimente condimentate din belșug oferă bebelușilor versiuni mai blânde ale felurilor de mâncare ale familiei.) Nu e nevoie să îl convingeți dacă nu vrea să încerce – unele alimente au mirosuri foarte puternice cu care trebuie să aibă timp să se obișnuiască. Multe alimente condimentate sunt servite cu ceva simplu, cum ar fi orez sau tăiței, să nu i se facă foame. Să aveți la îndemână apă sau iaurt, în cazul în care i se pare prea iute mâncarea – și nu uitați să gustați mâncarea voi înșivă înainte și să scoateți ardeii iuți înainte ca bebelușul să guste.

Cum introducem alimentele condimentate

Un dhal simplu, făcut din linte, poate fi o bună cale de a introduce condimentele în alimentația bebelușului. Puteți adăuga tot soiul de legume și să creșteți treptat cantitățile de condimente, sau să încercați diverse combinații. Lintea e hrănitoare, cu multe proteine și fier. Pitta, chapatti sau pâinea prăjită pot fi folosite pentru a le înmuia în dhal, sau acesta din urmă poate fi amestecat cu orez, sau oferit bebelușului într-o linguriță pregătită dinainte, pe care o mânuiește singur.

„Când Harriet avea nouă luni am ieșit să mâncăm un curry. Ea mânca orez foarte bine atunci și și-a luat o mână din farfuria mea, peste care a pus puțin curry. Problema e că sosul era foarte iute – chiar prea iute și pentru mine. Înainte să am timp să reacționez, și-l îndesase deja în gură. Mă așteptam să o usture foarte tare. Dar pur și simplu s-a gândit puțin, apoi a înghițit și a mai cerut."

Jen, mama lui Harriett, 2 ani

Învață despre diverse consistențe

În afară de a-i oferi bebelușului o varietate de arome, țineți minte că are nevoie să experimenteze diferite consistențe. Majoritatea acestor consistențe – fluide, crocante, ușor de mestecat, păstoase etc. – probabil se regăsesc oricum în meniul vostru dacă aveți o dietă variată, așa că nu e nevoie să limitați bebelușul la alimente pe care credeți că le va apuca ușor. A explora o gamă variată de consistențe îl va ajuta să își dezvolte abilități importante pentru a se hrăni, pentru a preveni sufocarea (vezi pagina 57), pentru igiena orală și pentru vorbire. Se va bucura să descopere în acest fel și diverse consistențe.

Bebelușul va fi extrem de inventiv în a-și duce la gură alimente de diverse consistențe înainte de a învăța să folosească tacâmurile. Aici veți avea nevoie de aparatul de fotografiat! Bebelușul (și tot ce îl înconjoară) se va acoperi din cap până-n picioare cu ceea ce încearcă să mănânce. Poate va suge spaghete, va mânca orez, carne tocată, va ronțăi oase de pui, va încerca să mănânce direct de pe farfurie, va linge farfuria, va apuca boabele de mazăre una câte una, le va duce la gură neașteptat de repede (e un exercițiu extraordinar pentru coordonarea ochi–mână). Oricum ați pregăti hrana pentru familie, bebelușul va găsi o cale de a o mânca.

Consistențele nu sunt doar „tari" și „moi" – sunt multe nuanțe intermediare și diferențe subtile. De pildă:

- Legumele coapte au coajă crocantă și miez moale.
- Crusta pâinii prăjite e tare și uscată, în vreme ce a merelor e tare și umedă.
- Perele pot fi tari sau moi (și foarte suculente), în funcție de cât de coapte sunt, în timp ce legumele pot fi fie crocante, fie moi, în funcție de timpul de preparare termică.
- Alimentele precum napolitanele sunt crocante la început, dar se înmoaie la primul contact cu limba.
- Bananele sunt mai ferme la prima mușcătură, dar moi imediat ce ating limba.
- Brânza Cheddar este tare și poate fi suptă la nesfârșit. Brânza Edam e elastică. Soiurile Fea și Cheshire sunt sfărâmicioase.
- Carnea e elastică, peștele e moale și ușor de sfărâmat.
- Piureul de cartofi poate fi uscat și făinos, moale, lipicios sau aproape fluid.
- Un copănel de pui are atât consistența cărnii, cât și duritatea osului (și a separa carnea de os poate fi o provocare, dar și amuzant în același timp).
- Untul de arahide și multe brânzeturi sunt moi, dar lipicioase, așa că bebelușul probabil va avea nevoie să descopere cum să își folosească limba pentru a le mișca în gură.

Alimentele crocante sunt amuzante

Unele cercetări sugerează că ne bucurăm în mod special de alimentele crocante[1]. Se pare că sunt emise valuri de ultrasunete la prima mușcătură și astfel se declanșează receptorii plăcerii din creier. Așadar bebelușii care primesc doar piureuri la început ratează o sursă importantă de plăcere – ceva ce bebelușii care primesc alimentație variată vor asocia cu momentul mesei ani buni de aici înainte.

„Naresh a luat prima dată orez din farfuria mea când avea vreo opt luni și jumătate – un pumn la început, apoi a început să își ducă grijuliu bob cu bob la gură. Nu îmi trecuse prin cap să îi ofer nimic altceva în afară de bastonașe din legume până atunci. Mereu mă surprinde cât de bine se descurcă cu diferite alimente."

Rashmi, mama lui Naresh, 10 luni

Alimente fluide

Deși mulți părinți se bucură să îi observe pe bebeluși cât pot fi de inventivi cu diferite consistențe, ei trag linia când vine vorba de alimentele fluide. În parte pentru că nu își imaginează cum ar putea să le mănânce fără să fie hrănit cu linguriță și în parte pentru că le e teamă de inevitabila mizerie. Dar bebelușii sunt remarcabil de adaptabili și găsesc repede o cale de a face față mâncărurilor semilichide cum sunt porridge-ul sau iaurtul. Unii sunt foarte buni când vine vorba să își folosească degetele pentru a gestiona chiar și cele mai lichide alimente; alții *nu* vor să își lingă degetele, și găsesc că a „bea" iaurtul direct din castron le convine mai mult.

Mulți bebeluși învață repede cum să înmoaie un bastonaș de pâine, de exemplu, în alimente lichide (vezi pagina 127), uneori înainte de a înțelege cum se folosește linguriță. Alții se descurcă cu o lingură când li se dă deja încărcată, deși nu pot încă să o încarce ei înșiși fără ajutor. Dacă faceți porridge-ul sau sosurile ceva mai dense pentru bebeluș, veți vedea că și-l poate duce la gură, sau, dacă e suficient de gros, poate fi uns pe turte din orez, din ovăz sau pe pâine prăjită. Bebelușii se descurcă mai ușor cu supa dacă are diverse bucăți pe care le poate „pescui"; dacă supa e subțire, pâinea sau bastonașele din pâine se pot folosi pentru a le înmuia, iar pentru a o mai îngroșa se pot folosi orez sau bucățele de pâine.

Cheia succesului autodiversificării este de a vedea lucrurile din perspectiva bebelușului, încercați să uitați regulile

pe care le aplică adulții la masă. Nu e nevoie să ne facem griji cu privire la maniere deocamdată, vor intra și ele în joc la un moment dat, bebelușul trebuie să dețină controlul în felul său la început. În ce privește mizeria, ei bine, nu e nimic de făcut pentru a o preveni, dar vă puteți pregăti, pentru a nu avea prea multă curățenie de făcut (vezi pagina 90). Țineți minte că nu e nevoie ca bebelușul să primească alimente fluide zilnic în această primă perioadă, în plus, această etapă nu durează prea mult. Când mai crește, vă va fi dor de fața de bebeluș acoperită de iaurt, credeți-mă pe cuvânt.

Este foarte important să nu îl certați niciodată pentru mizerie și să nu îi spuneți că vă deranjează. Unii bebeluși pot dezvolta fobii când cresc dacă asociază diverse mâncăruri cu o atmosferă neplăcută și e ușor de văzut cum mâncarea fluidă sau care poate provoca mizerie ar putea fi o problemă mai târziu dacă primele experiențe ale bebelușului sunt stresante. E una dintre cheile autodiversificării de succes: păstrați mereu o atmosferă plăcută.

„Am făcut o supă groasă de mazăre uscată și șuncă, iar lui Fay i-a plăcut la nebunie. I-am dat o lingură, pe care ea o adâncea în supă și apoi sugea câte puțin. Dar în cele din urmă a abandonat lingura și a mâncat direct din bol (pe care i l-am susținut eu puțin, să nu îl răstoarne de tot). După aceea și-a folosit mânuțele și părea să reușească să scoată o cantitate mare de supă. Asta se întâmpla relativ devreme; cred că avea mai puțin de șapte luni când a făcut asta."

Janice, mama lui Alfie, 4 ani, și a lui Fay, 7 luni

De la festin la foamete

După câteva luni de la introducerea alimentelor solide, veți vedea că se poate identifica un tipar privitor la aportul de mâncare, imediat ce își dă seama la ce folosește. Totuși, deși probabil va

mânca mai mult decât o făcea în primele luni de experimentare, veți fi surprinși de felul în care variază cantitatea de mâncare – de la festin într-o zi la foamete în următoarea. Unii bebeluși au zile întregi în care nu mănâncă mare lucru, apoi brusc încep să mănânce tot ce le iese în cale. Câtă vreme îi oferiți mâncare hrănitoare, va trebui pur și simplu să aveți încredere în apetitul și instinctele sale pentru a ști de ce are nevoie și când are nevoie. Dacă cere încă multe mese de lapte, nu se va înfometa.

„Probabil aș putea să îl descriu pe Robert ca pe un copil obișnuit când vine vorba de mâncare: nu mănâncă nimic timp de trei zile și apoi mănâncă enorm în următoarele trei zile. Și eu am fost exact ca el; mama spunea mereu: nu îmi fac griji, știu că peste x zile va mânca foarte mult."

Kath, mama lui Euan, 3 ani,
și a lui Robert, 18 luni

Scaunul bebelușului

Una din schimbările majore pe care le veți remarca atunci când bebelușul pornește pe calea diversificării este schimbarea aspectului scaunului. Scaunul unui bebeluș exclusiv alăptat este moale, ușor fluid, galben și miroase aproape plăcut (dulce, ar spune unii părinți). În prima lună de viață bebelușii alăptați au scaun după fiecare masă, dar după patru sau șase săptămâni pot trece la un scaun pe zi sau la câteva zile. Unii au stat chiar și trei săptămâni fără să aibă scaun. Dacă bebelușul e sănătos, este o situație perfect normală; nu e constipat.

Bebelușii hrăniți cu lapte praf au un scaun mai închis la culoare și mai dens încă de la naștere și e posibil să aibă scaun mai rar la început. Scaunul lor miroase ceva mai puternic decât al bebelușilor alăptați. Pot fi constipați, mai ales când vremea e călduroasă, de aceea părinții sunt sfătuiți să le ofere apă mai des. Când bebelușul primește pentru prima dată alimente solide,

probabil se va juca doar cu ele; primul semn că a *înghițit* ceva va fi evident când veți găsi bucățele în scaun (sunt mai ușor de depistat în scaunul unui bebeluș alăptat). Poate chiar veți recunoaște mâncarea de mai devreme sau pe cea din ziua precedentă (uneori nu e deloc ce v-ați aștepta: de pildă, banana va apărea ca niște firișoare negre cu aspect de viermișori). Aceasta nu înseamnă că bebelușul nu poate digera mâncarea, ci arată că organismul se adaptează la ea și dezvoltă enzimele necesare pentru a o descompune. Se va întâmpla din ce în ce mai puțin pe măsură ce învață să mestece alimentele înainte de a le înghiți.

Treptat, scaunul bebelușului va deveni mai solid și mai închis la culoare deși pentru un bebeluș alăptat care încă are multe mese de lapte, scaunele mai moi rămân regula. Dar schimbarea cea mai dramatică va fi de miros! Va fi destul de neașteptat, obișnuiți fiind cu mirosul scaunului unui bebeluș alăptat, dar e absolut firesc. Bebelușul va avea gaze ceva mai des sau gazele vor fi mai evidente pentru că mirosul li s-a schimbat!

Unii bebeluși se irită ușor la fund când li se schimbă scaunul. Dacă se întâmplă așa ceva, trebuie să fiți mai atenți și să îl schimbați imediat ce are scaun.

„Scaunul i s-a schimbat destul de repede; după cinci sau șase săptămâni. Eram atât de mândri – era primul scaun propriu-zis al lui Cameron. El făcea doar de două ori pe săptămână înainte, acum face zilnic. Și nu i-a mai revenit vechiul tipar, cred că mănâncă mai mult decât ne dăm noi seama."

Sophie, mama lui Cameron, 8 luni

„Alana a început să ducă mâncare la gură de pe la șase luni și jumătate, dar scaunul nu i s-a schimbat multă vreme. Până la nouă sau zece luni totul părea să iasă așa cum intrase, vedeam bucățele de morcov sau ardei roșu, într-un scaun altfel lichid, de copil alăptat."

Monica, mama Alannei, 15 luni

Mănâncă suficient? Cum învățăm să avem încredere în bebeluș

Una din părțile cele mai dificile ale autodiversificării pentru mulți părinți este a avea încredere în bebeluș că va mânca exact cât are nevoie. Cantitățile pe care bebelușii le mănâncă pot să pară foarte mici, chiar când ei mănâncă cu intenție (nu explorează) și poate fi dificil să credeți că ei știu exact ce fac.

Părinții care și-au hrănit bebelușii cu lapte praf sunt obișnuiți să aibă un oarecare control asupra meselor bebelușului și în general se ghidează după recomandările producătorului de lapte praf, sau după sfaturile medicului. De asemenea, copiii hrăniți cu lapte praf primesc mai mult sau mai puțin aceeași cantitate de lapte la fiecare masă. Deci dacă sunteți obișnuiți cu biberonul, vă va lua ceva timp să căpătați încredere în bebeluș că știe cât de mult și cât de des să mănânce.

Totuși, chiar și părinților care au fost obișnuiți cu alăptarea și deja știu că trebuie să aibă încredere în bebeluși în privința a cât și cum mănâncă (fără să știe cu adevărat vreodată cât lapte mănâncă bebelușul) li se poate părea greu să creadă că bebelușul mănâncă cât trebuie.

Dacă sunteți îngrijorați că bebelușul nu mănâncă destul, gândiți-vă că:

- Ideile noastre despre cât ar trebui să mănânce bebelușul se bazează pe credința învechită că un bebeluș dolofan e un bebeluș sănătos.
- Bebelușul e expert în propriul apetit și propriile nevoi.
- Poate faceți o comparație între cantitatea de alimente solide pe care o mănâncă bebelușul vostru și cantitatea pe care o consumă un bebeluș hrănit cu piureuri. Țineți minte că hrana pasată e de obicei amestecată cu lapte sau apă, ceea ce o face să pară mai multă decât e în realitate, în vreme ce la autodiversificare e vorba doar despre mâncare.
- Chiar bebelușii de aceeași vârstă, greutate și nivel de activitate pot avea nevoie de cantități diferite de hrană

pentru că metabolismele lor sunt diferite (știm cu toții că sunt adulți sănătoși care par să trăiască doar cu aer).

- Bebelușii au stomacul mic (cam cât dimensiunea pumnului lor); ei au nevoie să mănânce des și puțin. De obicei nu pot să mănânce cantități mari la fiecare masă.
- Primele alimente solide ar trebui să suplimenteze (sau să completeze) dieta de lapte a bebelușului, *nu* să o înlocuiască. Laptele matern sau laptele praf rămân principala sursă de nutriție în primele luni de înțărcare și o parte importantă a dietei lor până la un an.

Uneori soluția e să vă amăgiți așa încât să vă simțiți confortabil cu ce a mâncat bebelușul. Dacă îi oferiți o cantitate mică și mai vrea, veți fi mulțumiți. Dacă îi oferiți o farfurie plină și nu poate mânca tot, veți fi dezamăgiți. Dar e posibil să fie vorba de aceeași cantitate – exact cât are nevoie – oricum ați face-o!

În general, dacă bebelușul are scaun și urinează suficient, e sănătos și îi merge bine, puteți avea încredere că mănâncă destul.

„Când vorbim despre mese părinții mei spun: «Ai reușit să o faci pe Keira să mănânce ceva?» Dar nu e vorba despre a o determina să mănânce. Keira e capabilă să mănânce singură, așa că sigur nu se va înfometa; dacă îi e foame și are la dispoziție mâncare, atunci va mânca."

Jennie, mama Keirei, 2 ani

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Când Mia avea trei sau patru luni, bunicii ei spuneau că ar trebui să mănânce alimente solide. Dar Mia pur și simplu nu era interesată, eram îngrijorată.

Am încercat să îi ofer la șase luni, dar nici măcar nu ducea la gură, se juca cu mâncarea. Îmi amintesc că am ieșit cu niște prieteni din grupul meu de dinainte de a avea copii și toți ceilalți bebeluși erau hrăniți cu linguriță un fel principal, o budincă și niște biscuiței

la final. Iar Mia nu mânca nimic – eu doar o alăptam. Așa că, desigur, am început să mă întreb dacă avea să mănânce vreodată.

Nu eram foarte încrezătoare în acea etapă, eram îngrijorată că ea doar se juca și nu mânca cu adevărat, dar eu tot îi oferam câte ceva la fiecare masă și treptat a început să mănânce. Dar chiar și așa 90% din hrană ajungea pe podea; nu cred că a mâncat ceva până la opt luni. Mi-a luat ceva să am încredere că putea cu adevărat să se hrănească singură. Aveam nevoie de încredere pentru a ști că e fericită, crește și că are ocazia de a mânca, prin urmare evident nu se înfometează.

Pur și simplu nu-mi imaginez. În unele zile mănâncă foarte bine, apoi mai nimic câteva zile. Dar se bucură de mâncare acum. Mănâncă lucruri de care probabil ceilalți bebeluși nu se ating: măsline, chorizo, mâncăruri condimentate. E foarte bine că papilele ei gustative au deja atâta experiență. Majoritatea oamenilor par surprinși. Socrii mei, italieni, erau foarte circum-specți în privința felului în care i-am introdus alimentele solide – până când am fost în vizită, și la 11 luni Mia a mâncat un bol de paste.

Joanna, mama Miei, 17 luni

Cum vă spun că s-au săturat

Bebelușii care au început autodiversificarea de câteva luni de obicei le dau părinților semnale clare că nu mai vor o anumită mâncare sau că masa s-a încheiat. Pot apuca bucățele de mâncare și le pot arunca pe jos, sau mătură tot ce au pe tavă. Alții sunt mai subtili: pur și simplu încep să dea din cap – sau le oferă părinților hrana. Anumiți părinți îi învață pe copii limbajul semnelor pentru a-i ajuta să își comunice nevoile. Oricare ar fi calea, mesajul devine imediat clar.

Totuși, în fazele de început ale autodiversificării poate fi mai dificil să vă dați seama când s-a săturat bebelușul, pentru că a arunca mâncarea nu e mereu cu intenție. Din fericire, în primele săptămâni nici nu e nevoie să vă dați seama când a terminat masa, pentru că masa nu e despre mâncare, ci despre învățat gusturi, despre explorarea mâncării.

Cheia pentru a ne asigura că bebelușul s-a săturat este să îi oferiți mereu mai mult – poate ceva diferit sau ceva din farfuria voastră (chiar dacă e exact aceeași mâncare pe care a avut-o și el), fără să vă gândiți că o va mânca. În acest fel e liber să refuze dacă nu are nevoie de ea, fără ca voi să vă simțiți dezamăgiți. E mult mai sigur așa decât a presupune că s-a săturat doar pentru că farfuria (sau tava) sunt goale.

„Finn a trecut printr-o etapă în care ne spunea că s-a săturat eliberându-și singur tava – întindea un braț exact ca un ștergător de parbriz. Era un semnal foarte clar și eficient că a terminat cu acel fel de mâncare. De când primește o farfurie sau bol nu mai face acest lucru, în schimb, îl rog să își pună resturile pe farfurie. De cele mai multe ori funcționează mai ales ca distracție – dar uneori, dacă e sătul, dispare farfuria cu totul!"

Mae'r, mama lui Finn, 11 luni

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Îmi place mult să o urmăresc pe Madeleine alegând ce să apuce; e o acțiune atât de clară când aleg ei înșiși. Noi ne-am hrănit cu linguriță primul copil, pe Noah, și-mi amintesc cât de plictisitoare mi s-a părut etapa de mâncare pasată. După o vreme, a oferi linguriță și a primi drept răspuns o gură închisă devine foarte supărător; îmi amintesc că mă gândeam că mai degrabă aș schimba trei scutece decât să ofer o masă.

E cu totul altă poveste cu Madeleine. Pentru că ea apucă lucrurile singură, fericită e evident că la început le duce foarte repede la gură și le înghite. Apoi încetinește treptat, până când începe să se joace cu ele și să le arunce. E un semn clar că „masa e gata, sunt sătulă".

Nick, tatăl lui Noah, 4 ani, și a lui Madeleine, 8 luni

Obsesiile alimentare

În strânsă legătură cu grijile despre *cât* mănâncă sunt grijile despre *ce* mănâncă. Bebelușii mai mari și copiii traversează adesea faze în care fac fixații pe anumite alimente, pe care le consumă zile în șir. Deși poate fi descurajant să vezi cum bebelușul mănâncă doar banane multe zile la rând, aceste fixații par să fie firești; nu trebuie confundate cu capriciile copiilor care folosesc mâncarea în lupta pe care o poartă cu părinții pentru impunerea voinței.

Bebelușii și copiii mici par să știe instinctiv care mâncăruri le vor oferi substanțele hrănitoare de care au nevoie și mulți părinți au observat că aceste „obsesii" se suprapun peste dezvoltarea generală și starea de sănătate a bebelușului; de pildă, bebelușii și copiii par să se concentreze asupra carbohidraților în perioade de creștere rapidă, sau asupra proteinelor, fructelor și a laptelui când se recuperează după o boală. În anumite cazuri, bebelușii refuză alimente la care se descoperă mai târziu că erau alergici. Dacă instinctul de supraviețuire al bebelușului îl determină să aibă acest comportament, nu e de mirare că reacționează atât de ferm când este forțat să mănânce ceva ce nu își dorește.

Așadar nu e doar natural să consume un singur aliment (sau o grupă restrânsă de alimente) câteva zile la rând și apoi brusc să nu își mai dorească acele mâncăruri, e posibil să fie chiar sănătos pentru ei. Și nu vor fi subnutriți, pentru că majoritatea alimentelor au mai mulți nutrienți, nu un singur tip și foarte puțini trebuie consumați zilnic.

Bebelușii hrăniți prin aceasă metodă își demonstrează preferințele – și posibil nevoia – pentru anumite mâncăruri alegând ce să mănânce mai întâi la fiecare masă. Unii părinți au observat că bebelușii sunt mai tentați de mâncărurile bogate în grăsimi când afară e frig (grăsimile sunt surse concentrate de calorii, care sunt folosite rapid când organismul are nevoie de căldură). Alți bebeluși preferă carnea întâi, sau legumele de culoare verde-închis, poate când au nevoie de ceva fier în plus.

A doua etapă

„Mereu știam când vremea urma să se răcească, pentru că găseam urmele degetelor copiilor mei în pachetul de unt."

Mary, mamă a doi copii și bunică a trei

Bebelușii care tânjesc după un anumit aliment par să reacționeze la o nevoie, așa că e important să avem încredere în instinctele lor și să le permitem să facă aceste alegeri. A le permite copiilor să ia decizii privitoare la hrană nu îi încurajează să fie mofturoși; așa cum am văzut, în general copiii care simt că nu dețin controlul privitor la ce mănâncă sunt cei care își vor limita opțiunile alimentare pe termen lung.

Pasiunile alimentare sunt greu de prevăzut, așa că nu presupuneți că, doar pentru că bebelușul n-a vrut nimic în afară de mango cu o zi înainte, nu are rost să îi oferiți și alte alimente azi. Bebelușii care sunt prea mici pentru a vorbi nu pot cere alimentele pe care și le doresc; în schimb, ei ne arată ce își doresc alegând anumite mâncăruri și refuzând altele.

Așa cum bebelușul poate face pasiuni pentru anumite alimente, poate să se sature de un anumit aliment – chiar de unul care îi plăcuse mult înainte. Nu e nevoie să ne facem griji dacă îl includem sau nu la mesele următoare; dacă e în meniul familiei, continuați să i-l oferiți (fără să îl forțați). Dacă vă vede pe voi că îl mâncați și are ocazia să încerce din nou, e posibil să se răzgândească. Dar dacă nu i-l oferiți, nu veți ști când e gata să încerce din nou.

Mai presus de orice, dacă bebelușul trece prin aceste faze, încercați să fiți relaxați, chiar dacă ele par extreme și durează mult. E mai ușor de zis decât de făcut, dar dacă vă îngijorează refuzul bebelușului de a mânca și altceva în afară de afine, întrebați-vă care e alternativa. Majoritatea luptelor care se dau în jurul meselor copiilor nu încep cu refuzul copilului, ci cu insistența părintelui. Foarte puține dintre aceste lupte sunt câștigate de părinte, și atunci doar cu prețul relației dintre părinte și copil. Cu alte cuvinte, a duce un război împotriva copilului nu este o soluție. Dacă li se permite să își urmeze cursul, aceste fixații nu durează mai mult de câteva săptămâni, în cel mai rău caz.

„Îmi amintesc când Charlotte era răcită și tot ce voia să consume erau proteine. Era ciudat. Și cu o altă ocazie, când avea vreo doi ani și jumătate, nu voia decât carbohidrați și a crescut vreo trei centimetri în două săptămâni. Era fascinant. Cred că ei iau ce au nevoie."

Barbara, mama lui Charlotte, 6 ani, și a lui David, 4 ani

„Jacob a trecut printr-o fază legată de banane, când mânca o banană întreagă la micul dejun, vreo două săptămâni. Apoi desigur într-o bună zi, asta a fost, nu a mai vrut banane. Mai mănâncă uneori, dar nu așa cum obișnuia."

Steve, tatăl lui Jacob, 8 luni

Băuturile

Pe măsură ce împărțiți mesele cu bebelușul, vă veți întreba dacă nu e cazul să aibă ceva de băut la masă, așa cum au și adulții. Dacă toți ceilalți beau, probabil se va întâmpla natural; la un moment dat bebelușul va fi curios și își va dori să vă copieze și să bea dintr-un pahar sau din cană. Dacă nu folosiți ceva ce s-ar putea sparge dacă mușcă din el (un pahar de vin) sau dacă nu beți ceva nepotrivit (alcool), lăsați-l să încerce. Bebelușii învață repede să bea dintr-un pahar deschis dacă au voie să exerseze (vezi pagina 171). Totuși, la fel cum bebelușul experimentează cu hrana, doar după ce a făcut-o de câteva ori el învață că băuturile îi potolesc setea.

Cât de devreme are de fapt bebelușul *nevoie* de băuturi în plus depinde mult de felul de lapte pe care îl primește: matern sau lapte praf. Bebelușii exclusiv alăptați pot primi tot ce au nevoie, atât mâncare cât și băutură, chiar când vremea e foarte călduroasă doar hotărând cât de des să sugă și cât de mult, pentru că laptele se schimbă de-a lungul unui supt. Acest proces poate continua să funcționeze și în timpul înțărcării, dacă bebelușului i se permite să sugă de câte ori cere. Dacă îi oferiți ocazia să bea

câte ceva la fiecare masă, va învăța despre băuturi la fel cum învață despre mâncare.

Bebelușii hrăniți cu lapte praf primesc un lapte prea dens pentru a le potoli și setea, iar consistența sa nu se schimbă de-a lungul suptului, așa că ei au nevoie să primească apă sau alte băuturi din când în când, chiar înainte de a li se introduce alimentele solide. A-i oferi bebelușului apă regulat (de preferat într-o cană) îl va ajuta (dar vă va ajuta și pe voi) să recunoască când îi e sete mai curând decât foame, și să nu se îngrașe prea tare, dacă primește lapte bogat în calorii, în timp ce lui îi e doar sete. Nu e nevoie să și bea apa, dar trebuie să i se ofere.

Apa și laptele matern sunt cele mai bune băuturi pentru bebelași și copiii mici. Apa de la robinet e bună, mai ales filtrată, și nu trebuie fiartă după ce bebelușul împlinește șase luni. Sucul de fructe (sau legume) diluat cu multă apă (măcar 10 părți de apă la una de suc) este *bun* în cantități mici, dar poate dăuna danturii (chiar înainte să erupă) dacă e băut prea des și le poate crea bebelușilor gustul pentru băuturile dulci. Țineți cont de faptul că sucul de fructe nu e niciodată la fel de hrănitor ca fructul întreg și poate sătura copilul, luând locul unor alimente mai hrănitoare. Dacă nu vreți să îi oferiți suc diluat, folosiți o cană deschisă, e mai bună pentru dinții lui decât sticla sau cana cu pai. Dar cea mai bună opțiune rămâne apa, pe care o va bea dacă îi e sete.

Sucurile de fructe din comerț au mult zahăr adăugat și nicio substanță nutritivă și e mai bine să le evitați. Ceaiul nu e bun pentru bebelași pentru că îi împiedică să absoarbă anumiți nutrienți din hrană, mai ales fierul. Cafeaua, cola și ceaiul mai conțin și cofeină, care îi face foarte iritabili pe copii. Laptele de vacă nu e recomandat copiilor sub un an (vezi pagina 135).

Cum renunțăm la mesele de lapte

Bebelușii cresc mai mult în primul an de viață decât în orice altă perioadă a vieții lor și au nevoie de substanțe nutritive – lapte matern cu conținut caloric ridicat sau lapte praf; alimentele solide – oricare ar fi ele – nu conțin nici pe departe la fel de multe

substanțe nutritive. Așa că să nu vă surprindă dacă bebelușul nu dă semne că ar dori să reducă mesele de lapte înlocuindu-le cu alimente solide câteva luni după ce a luat prima gură de mâncare.

Așa cum am văzut, când bebelușii încep să primească alimente solide tot ce fac este să descopere diverse gusturi și consistențe, și se adaptează la digestia acestora progresiv. Pe măsură ce încep să mănânce mai mult la fiecare masă, nevoia de lapte matern sau lapte praf scade; cât de repede se întâmplă asta variază enorm de la bebeluș la bebeluș (vezi pagina 52).

Reducerea numărului meselor de lapte diferă în funcție de laptele pe care îl primește bebelușul: matern sau lapte praf. Dacă alăptați la cerere, vă va fi greu să observați schimbarea numărului de mese pe care le are zilnic, deși acestea pot fi mai scurte. Dacă bebelușul primește lapte praf, probabil spre un an va mai avea doar una sau două mese de lapte.

Dacă ați combinat alăptarea cu laptele praf probabil că puteți reduce laptele praf și puteți continua ca și până atunci cu alăptarea. Procedând așa, prelungiți beneficiile pe care le aduce cu sine alăptarea.

Fie că alăptați, îl hrăniți cu lapte praf sau puțin din amândouă, e mai bine la început să priviți mesele de lapte și pe cele cu alimente solide ca pe două lucruri diferite. În primele zile, dacă bebelușul e înfometat vrea (și are nevoie) de lapte. Nu știe că alte alimente îl pot sătura și nu se va mulțumi să stea într-un scăunel și să primească bucățelele de mâncare pentru a se juca, când tot ce își dorește este lapte. A privi mesele de lapte ca pe o chestiune separată va însemna că reducerea lor va fi un proces natural, pe măsură ce bebelușul nu mai are nevoie de ele.

Când bebelușul începe să mănânce mai mult la fiecare masă, fie va cere următoarea masă ceva mai târziu decât de obicei, fie va primi mai puțin lapte la acea masă. Când mănâncă puțin și bea apă (sau puțin lapte), pur și simplu va renunța la una din mesele mari de lapte. Dacă ascultați semnalele lui (dacă vrea lapte va cere așa cum o face de obicei; dacă nu, se va întoarce când îi oferiți sânul sau biberonul) și nu încercați să îl convingeți să primească mai mult sau mai puțin lapte decât își dorește, ar trebui să vă bazați pe apetitul său pentru a ști ce aveți de făcut.

„Luke probabil a renunțat la o masă deja... dacă nu chiar la două. Dar când a început cu alimentele solide își dorea adesea lapte după aceea și îmi amintesc că mă gândeam că mi se pare că acum mănâncă mai mult lapte ca înainte de a începe. Dar cred că era doar o fază. Alăptarea depinde de atâția alți factori – dacă e obosit, sau are erupție dentară, sau se simte rău. Dacă e obosit, probabil va mânca ceva la cină, apoi va trece iar la sân, toate deodată."

Anna, mama lui Luke, 8 luni

Felul în care bebelușul își reduce mesele de lapte poate funcționa și invers, așa că e foarte flexibil. Poate avea zile în care e mai puțin interesat de alimentele solide sau când nu îi puteți oferi la fel de multe mese ca de obicei. Sau poate că nu se simte bine, sau îi iese un dinte și are nevoie să se liniștească la sân. În acele zile apetitul său pentru lapte va crește, așa că nu îi va fi foame. Dacă e hrănit cu biberonul, probabil va trebui să sporiți cantitatea de lapte; dacă alăptați, permiteți-i să se hrănească ori de câte ori cere, pentru a stimula organismul să producă mai mult lapte, chiar dacă producția începuse să scadă.

„Nu am remarcat schimbări în privința alăptării. Hrana solidă venea să completeze laptele, iar Austin părea să sporească numărul de calorii pe care le primea din mâncare foarte, foarte încet. E băiat mare, Austin. Nu știu dacă asta a avut vreo legătură."

Bryony, mama lui Austin, 22 luni

„La început, am continuat cu aceeași cantitate de lapte praf. Lucrurile nu s-au schimbat multă vreme, și părea că nu facem altceva decât să mâncăm, fie lapte, fie alte alimente. Apoi, într-o zi când Chloe avea vreo nouă luni a uitat să ceară sticla la ora ceaiului – iar eu nu i-am amintit. Nu a părut să îi lipsească acea sticlă și nu a revenit la ea.

Am fost foarte surprinsă, credeam că trebuie să iau eu hotărâri în locul ei, pentru că o hrăneam cu biberonul."

Helen, mama lui Chloe, 15 luni

Cum punem capăt meselor de lapte

Putem conchide că bebelușul hotărăște când anume oprește mesele de lapte. În practică, această cale de a completa tranziția către mesele complete cu familia este mai întâlnită la bebelușii alăptați decât la cei hrăniți cu biberonul, mai ales pentru că părinții sunt sfătuiți să treacă de la sticlă la cană odată ce bebelușul ajunge la vârsta de un an (folosirea prelungită a biberonului duce la degradarea danturii). Majoritatea aleg să renunțe cu totul la lapte praf în același timp.

Nu e normal ca un bebeluș să renunțe spontan la alăptare înainte de un an. Mulți copii (și mamele lor) continuă să se bucure de protecția și hrana oferite de laptele matern o perioadă lungă din prima copilărie, chiar dacă doar dimineața și la ora de culcare.

Alăptarea îi protejează pe bebelași de diverse infecții (pulmonare, ORL, digestive) și cu cât continuă mai mult alăptarea, cu atât sporește protecția împotriva bolilor cum sunt cancerul ovarian și osteoporoza. OMS recomandă ca toți copiii să fie alăptați doi ani sau mai mult.

Un bebeluș alăptat o va anunța pe mama lui când e gata să renunțe la sân, fie nemaicerând sânul, fie refuzându-l în mod repetat. Dacă e suficient de mare să vorbească, va spune pur și simplu că nu mai vrea să sugă.

Mic dejun, prânz și cină plus gustări

Odată ce bebelușul se hotărăște să își reducă mesele de lapte, poate i se va face foame între mese. Bebelușii mănâncă în

mod natural puțin și des. Doar pe măsură ce înaintăm în vârstă ne antrenăm să mâncăm mai rar mese mari (deși dacă acesta e un lucru bun sau nu e discutabil). Stomacul bebelușilor e mult prea mic pentru a se limita la trei mese pe zi, mai ales dacă încep să aibă mai puține mese de lapte. Majoritatea bebelușilor pur și simplu nu pot mânca suficient cât să le ajungă patru sau cinci ore pe timpul zilei.

Prin urmare, dacă bebelușul a început să mănânce serios alimente solide și cere din ce în ce mai puțin lapte, puteți să îi oferiți gustări sănătoase. A-i permite să mănânce sănătos, puțin și des, are de asemenea avantajul că nu vă mai faceți griji când cantitatea pe care o mănâncă la mesele „principale" e mică. Țineți minte, totuși, că doar oferindu-i vă puteți da seama ce își dorește bebelușul vostru; nu îl forțați să guste altceva dacă vrea lapte.

Pentru un bebeluș sub 18 luni nu e nevoie să faceți distincția între gustări și mese, fie în ceea ce privește locul, fie momentul în care le ia, fie în ceea ce privește cantitatea, câtă vreme sunt hrănitoare și împreună îi oferă bebelușului ocazia de a mânca ceva din fiecare grupă de alimente (vezi pagina 194). Copiii mici ar trebui să primească mâncare (fie gustări, fie mese) de șase ori pe zi câțiva ani la rând. A oferi gustări sănătoase este una dintre căile prin care ne putem asigura că nu cer dulciuri sau mâncare de proastă calitate. Dar țineți minte că, la fel ca în cazul meselor, dacă bebelușul refuză o gustare vă spune pur și simplu că nu are nevoie de ea.

Multe alimente comercializate drept gustări nu sunt sănătoase. Adesea adulții și copiii mai mari consumă chipsuri, ciocolată și băuturi acidulate când le e puțin foame. Aceste alimente nu sunt bune pentru nimeni: bebeluși, copii sau adulți. Conțin de regulă multă sare și/sau zahăr, ca și aditivi și oferă un depozit de energie pe termen scurt, cu puțin aport nutritiv. Alimentele cu zahăr dăunează danturii la toate vârstele, chiar înainte ca dinții să fi erupt.

Pentru că nu au niciun fel de valoare nutrițională, ar trebui oferite doar dacă copilului îi e foame și nu mai e absolut nimic altceva disponibil. Asigurați-vă că aveți mereu gustări

precum banane, mere, turte din orez, oricând ieșiți și nu ar trebui să fiți nevoiți să le dați prea des alimente nepotrivite (vezi pagina 130 pentru idei de gustări). Dacă trebuie să îl lăsați pe bebeluș să guste alimente fără valoare nutrițională, încercați să mențineți cantitatea la minimum, ca el să nu se simtă sătul și să nu mai mănânce nici la următoarea masă. Un pachet de chipsuri nu vi se poate părea mult, dar este suficient ca să umple burtica unui copil.

GUSTĂRI SĂNĂTOASE

Gustările ar trebui tratate ca orice altă masă în ceea ce privește siguranța. Asigurați-vă că bebelușul stă bine în fund (sprijinit dacă e nevoie) când mănâncă sau mânuiește mâncarea și că e un adult de față de fiecare dată. Nu lăsați copilul să mănânce în timp ce se uită la televizor, are nevoie să se concentreze pentru a mânca și pentru a-și da seama când e sătul.

Multe dintre alimentele pe care i le oferiți bebelușului la masă pot funcționa la fel de bine și ca gustare, iar a privi gustările ca pe niște mese mici vă va ajuta să alegeți alimente hrănitoare pe care să i le oferiți în orice moment al zilei. Gustările hrănitoare sporesc starea de bine a copilului, doar cele nesănătoase sunt problema.

Picnicurile

Autodiversificarea funcționează foarte bine la picnic. Majoritatea mâncărurilor potrivite pentru un picnic sunt concepute pentru a fi mâncate cu mâna, adică exact ce e deja obișnuit bebelușul să facă. Aici nu trebuie să vă faceți griji cu privire la mizerie și de obicei nu e nicio grabă, așa că poate fi mai ușor să organizați un picnic decât o masă.

A doua etapă

Nu trebuie să mergeți foarte departe pentru un picnic, grădina sau cel mai apropiat parc sunt absolut perfecte, iar dacă vremea nu e bună, puteți organiza unul și în casă.

6

AUTODIVERSIFICAREA ȘI VIAȚA DE FAMILIE

„Autodiversificarea e minunată pentru bebeluși și familii. Mesele se referă la interacțiune socială și la mâncare, iar autodiversificarea le sprijină pe amândouă încă de la început. Mereu i-am încurajat pe părinți să încerce; majoritatea o adoră și bebelușii se distrează!"

Allison, specialist în sănătate

„Când Ellie avea 18 luni mi-am dat seama că începusem să o sâcâi cu privire la hrană. Nu încercam neapărat să o conving, dar o întrebam mereu dacă a terminat și dacă n-ar vrea și niște pui etc. Și am început să mă gândesc dacă mânca destul. Trebuie să îmi reamintesc mereu că ea încă știe ce are nevoie. E atât de adânc înrădăcinat în noi să îi convingem pe copii să mănânce, să amestecăm hrănitul cu comportamente «bune» sau «rele»."

Sharon, mama lui Ellie, 22 luni

Să nu uităm să ne lăsăm îndrumați de bebeluș

Pe măsură ce crește copilul, e important să ne asigurăm că mesele sunt încă plăcute. Copiii mici au reputația unor mofturoși, dar aceste capricii și maniere neplăcute la masă pot fi evitate,

doar că sunt atât de des întâlnite, încât par normale. Nu e nevoie să ne speriem când auzim povești de groază; autodiversificarea chiar poate preveni multe din problemele cu care se confruntă părinții când e vorba de copii și mâncare.

Copiii mici vor să își afirme voința și să devină mai independenți, iar copilul va fi cel mai fericit când reușește singur și are sentimentul succesului. Autodiversificarea e perfectă pentru asta, câtă vreme stați deoparte. Prin urmare, continuați să aveți încredere în apetitul copilului, oferiți-i doar cât ajutor are nevoie și lăsați-l să progreseze în ritmul său.

Tacâmurile

Imediat ce copilul a dobândit abilități pentru a se hrăni singur, puteți începe să vă puneți problema manierelor la masă. Dar nu e nevoie să vă îngrijorați: nu va mânca mereu cu mâna și nici nu va fi mereu acoperit din cap până în picioare de mâncare; copiii mici au un impuls puternic de a-i copia pe cei din jur, așa că dacă voi *nu* mâncați mereu cu mâna, sigur își va dori să încerce să folosească furculița și cuțitul. Dacă îl includeți la masă *cu adevărat*, imediat ce a deprins elementele de bază, puneți-i și lui tacâmuri în față. Alegeți un set cu dimensiuni speciale pentru copii, a-i cere unui copil să mănânce cu tacâmuri pentru adulți e echivalent cu a ne aștepta ca un adult să mănânce cu lingurile mari de servit salată.

E mai bine să nu avem așteptări prea mari de la copil nici în această privință. Pentru început el va privi tacâmurile ca pe o parte a jocului, a imitației, nu ca pe o cale de a-și duce mâncarea la gură. În acest scop, degetele vor fi foarte eficiente. În cele din urmă, el își va da seama ce e de făcut cu o furculiță sau o lingură (folosirea cuțitului îi va lua ceva mai mult timp) în ritmul său. A încerca să îl încurajăm, să îl forțăm sau să îl învățăm să folosească tacâmurile înainte de a fi pregătit îl va deranja și îl va necăji.

Unii bebeluși își doresc să folosească tacâmuri doar ocazional timp de multe luni, pentru că știu că vor reuși să

mănânce mai multă mâncare dacă își folosesc mâinile; alții învață foarte repede. Majoritatea bebelușilor încep să folosească o lingură sau o furculiță până la prima aniversare. Câtă vreme îi permiteți să exerseze cu diferite consistențe și forme, bebelușul va învăța, în ritmul său, să gestioneze eficient tacâmurile.

Deși majoritatea părinților le oferă bebelușilor o lingură pentru început, multor bebeluși furculița li se pare mai ușor de folosit. Lingurile merg mai bine într-un bol, cu mâncăruri mai fluide. A pune mâncare în lingură de pe o farfurie plată poate fi dificil, iar a o menține în timp ce o duci la gură e de asemenea o provocare.Furculițele sunt mult mai ușor de încărcat decât lingurile, pentru că a înțepa mâncarea e mai ușor decât a lua cu lingura, iar mâncarea va rămâne pe furculiță chiar dacă e întoarsă. Așa că poate ar trebui să încercați cu furculița la început, în loc de lingură. Furculița pe care o alegeți nu trebuie să fie una concepută special pentru copii, dar ar trebui să fie suficient de mică pentru ca el să se descurce cu ea, cu dinții nici prea groși, încât să strivească hrana, nici prea subțiri sau ascuțiți, încât să îl rănească.

Dacă învață să folosească bastonașe din morcov sau pâine (vezi pagina 127) pentru mâncăruri cum sunt humusul sau iaurtul va fi mai ușor pentru bebeluș să se obișnuiască cu lingura. Și bebelușii pot mânca dintr-o lingură înainte de a fi capabil să o umple ei înșiși, așa că a-i oferi o lingură deja plină e o cale de a-i arăta cum funcționează. Dar să nu fiți surprinși dacă primele dăți va răsturna lingura și va risipi conținutul sau va stropi peste tot mișcându-și brațul. Bebelușul nu știe încă ce urmează să se întâmple până când nu a făcut-o de câteva ori, și chiar și atunci va mai trece ceva timp până să fi înțeles că e *chiar important* dacă mâncarea e aruncată. Așa că așteptați-vă la ceva mizerie sau, dacă vremea e bună, lăsați-l să experimenteze cu lingura afară.

„Oliver avea mereu o lingură de ceai la masă, chiar înainte de a începe să mănânce, ca să poată participa și el. La vreo 11 luni i-am cumărat setul lui de tacâmuri și pur și simplu ne imita. La început îi puneam porridge pe o lingură și i-o dădeam lui. Era foarte priceput să și-o ducă la gură, pentru că mă vedea pe mine

cum mâncam în același timp. Și își folosea și mâinile, ceea ce era bine. Acum, totuși, vrea să folosească tacâmurile mari."

Carmel, mama lui Oliver, 14 luni

Când copilul *începe* să folosească tacâmurile (în loc de a se juca cu ele), va fi foarte lent. Așa că luați o gură de aer și fiți răbdători. Poate fi greu să urmărești un copil încercând de multe ori să pună o bucată de hrană pe lingură sau furculiță și apoi, odată ce a reușit, să îi cadă în drum spre gură. Bebelușul va face asta de multe ori înainte să stăpânească tacâmurile. Încercați să nu interveniți sau să îl ajutați prea mult oricât de greu ar părea să îi fie, va învăța mai repede dacă i se permite să se descurce singur. Personalitatea bebelușului va determina cât de repede se supără și revine la folosirea degetelor pentru restul mesei, dar, dacă e răbdător, tenace, mesele vor dura foarte mult timp.

„Mason petrece o veșnicie încercând să folosească tacâmurile. Folosește furculița pentru a înțepa mâncarea și adesea, în loc de a mânca el însuși, îmi oferă mie. Uneori reușește să își ducă la gură, dar încă încearcă să învețe cum se face. Așa că mesele noastre au devenit ceva mai plăcute de curând. Se reîntoarce la degete destul de des, dar e surprinzător de stăruitor cu tacâmurile."

Jo, mama lui Mason, 16 luni

Pe scurt:

- Furculițele sunt mai ușor de folosit la început.
- Când îi oferi bebelușului lingura deja plină îl ajuți să învețe cum se folosește.
- Încurajându-l pe bebeluș să folosească bucățele de pâine sau turte de orez pe care să le înmoaie (vezi pagina 127) îl pregătești să folosească lingura.
- Așezându-l cu voi la masă cu lingură și furculiță va începe să le folosească când va fi pregătit.

- Trebuie să aveți răbdare când copilul începe să folosească tacâmurile, pentru că progresul său va fi lent (dacă încercați să îl învățați sau să îl încurajați probabil vă veți enerva amândoi).
- E mai bine să nu interveniți să îl ajutați dacă nu vă cere acest lucru.
- E important să serviți drept model, dacă el vă vede mâncând cu tacâmuri va fi mai dispus să le folosească el însuși.

Joaca de-a hrănitul cu linguriță

Copiii sunt în mod natural jucăuși și se bucură să facă cu rândul și să împartă. Dacă e destul de mare, copilul va vrea să vă ofere mâncare cu linguriță sau să fie hrănit de voi. Acesta nu e un semn de regresie sau că și-ar fi dorit să îl hrăniți cu linguriță și nici nu înseamnă că își dorește să fie mereu hrănit cu linguriță. E doar un joc.

„Rosie mănâncă foarte bine acum, chiar dacă a fost foarte dezordonată la început. Stă foarte frumos și chiar înțelege că mesele sunt contexte sociale."

Stacey, mama lui Grace, 4 ani, și a lui Rosie, 14 luni

Cănile

Probabil că bebelușul va fi curios în privința cănilor imediat ce începe cu alimentele solide, dacă nu mai devreme. Deci, odată ce împarte cu voi mesele, probabil e o idee bună să începeți să îi oferiți apă în propria sa căniță.

Deși cănile de antrenament sau cele cu pai pot fi foarte utile când ieșiți în oraș, pentru că reduc riscul scurgerilor, e mai bine să îl lăsați să exerseze cu o cană adevărată sau una din plastic când sunteți acasă. Va fi mai dezordonat la început, dar va învăța mai repede.

Bebelușii trebuie să își dea seama cum să încline o cană doar atât cât să poată bea, dar nu prea mult, cât să se ude. Cănile înclinate (de pildă, cănile Doidy) sunt concepute pentru ca bebelușii să învețe cât anume să încline; trebuie să fie înclinate mai puțin decât cănile standard și bebelușul are o idee mai bună despre ce anume conține cana și ce se întâmplă când se înclină. Totuși, nu trebuie neapărat să începeți cu o cană înclinată, cei mai mulți bebeluși se descurcă bine cu o cană standard de la început.

Un lucru important de luat în calcul este *deschiderea* cănii pe care i-o oferiți bebelușului: o cană cu margine amplă este echivalentul unei găleți pentru un adult – chiar dacă o înclinați puțin, majoritatea lichidului vă va curge pe bărbie. O cană mică pentru ceai sau cafea, o măsură medicinală sau un pahar mic pot fi mai potrivite pentru dimensiunea gurii bebelușului.

Bebelușilor li se pare mai ușor de gestionat o cană plină decât una pe jumătate plină, pentru că nu trebuie înclinată atât de mult. Dacă alegeți o cană mică, care are nevoie de o cantitate mică de apă pentru a fi umplută, va fi mai puțin de șters când se va vărsa.

Bebelușii învață prin explorare și experiment. Nu ne putem aștepta să știe ce se întâmplă când se înclină prea tare o cană, dacă nu li s-a permis să încerce. Și nu știu că nu e nevoie să toarne apă pe masă. A-i permite bebelușului să exerseze la chiuvetă sau la baie îl va ajuta să învețe cum funcționează o cană și poate că va experimenta mai puțin la masă.

Parte din procesul de explorare poate însemna să descopere ce se poate pune într-o cană și ce poate ieși din ea. Poate fi fascinat să descopere ce mâncăruri plutesc și care se scufundă. În vreme ce adulților ar putea să nu le placă ca băuturile lor să aibă gust de pește, de pildă, asta nu îl va deranja pe bebeluș. (Ar trebui totuși să scoateți orice bucățele de hrană, cum sunt boabele de mazăre, înainte ca el să bea, pentru a reduce riscul de sufocare.) Odată ce a făcut descoperiri nu va mai avea nevoie să experimenteze atât de mult.

Bunele maniere la masă

Mulți părinți (și bunici) își fac griji că bebelușul căruia i se dă voie să se joace cu mâncarea și să se hrănească singur cu degetele nu va deprinde niciodată bunele maniere la masă. Dar din poveștile părinților deducem că tocmai bebelușii care *nu* au experimentat și nu s-au jucat cu mâncarea sunt cei care vor avea un comportament nepotrivit la masă când sunt mai mari.

Hrănirea independentă timpurie se referă la explorare și învățare. Bebelușii au nevoie de timp pentru a deprinde aptitudinile de bază înainte de a începe să se gândească la a-și rafina acțiunile, pentru a se conforma ideilor părinților despre comportament politicos. Și au nevoie să fie incluși la mesele familiei pe cât posibil, pentru a vedea cum se comportă ceilalți.

Sunteți cel mai important model pentru copilul vostru, așa că trebuie să vă asigurați că sunteți unul bun. Dacă vă doriți ca el să se poarte bine când îl duceți la un restaurant, atunci va trebui să modelați acest comportament de acasă. Chiar când sunteți acasă, încercați să fiți consecvenți cu privire la felul în care mâncați diverse feluri de mâncare. E evident în regulă să țineți sendvișul în mână, dar dacă uneori mâncați cartofii prăjiți cu mâna, alteori cu furculița și cuțitul, atunci așteptați-vă ca și copilul să procedeze la fel oriunde s-ar afla. Copiii mai mici de șapte ani nu vor înțelege subtilitatea de a se purta altfel în diferite ocazii sau contexte.

Nu e nevoie să îl lăudați pentru că s-a purtat bine sau să îl certați pentru că s-a purtat nepotrivit. Copiii mici au o dorință naturală de a-i copia pe alții și de a face ceea ce cred că se așteaptă de la ei – dacă un copil simte că v-a surprins purtându-se bine va fi confuz cu privire la ce se așteaptă de la el.

Tot ce aveți de făcut e să aveți încredere în el, să îi acordați timp, să stabiliți un exemplu bun, iar manierele nu vor fi o problemă.

Cum să încurajăm buna purtare la masă

- De câte ori e posibil, mâncați alături de copil.
- Fiți un model bun și consecvent.
- Nu îl certați și nu îl lăudați, aveți încredere în el că se va purta bine.

„Pentru Caroline a fost mereu importantă latura socială a mesei; venea fericită la restaurant cu noi și mânca orice mâncam și noi. Îmi amintesc că a mâncat creveți, când abia împlinise un an. Întreaga experiență de a lua parte la masă părea foarte importantă pentru ea."

Bethany, mama lui Caroline, 6 ani, și a lui Daniel, 2 ani

Masa în oraș

A lua masa în oraș, în familie, e una dintre marile bucurii ale autodiversificării. În lunile timpurii nu trebuie să vă preocupați cu pregătirea de piureuri și încălzirea lor odată ajunși la restaurant; și nu trebuie să lăsați mâncarea să vi se răcească în vreme ce hrăniți bebelușul. Majoritatea restaurantelor vor avea în meniu ceva potrivit pentru bebeluș, deși la început va fi mai ușor să împărțiți cu el masa.

Multe cafenele și restaurante vor oferi porții pentru copii din felurile adulților. Sau dacă cereți o farfurie în plus (sau vă aduceți de acasă) puteți împărți felul principal cu copilul. Multe feluri sunt potrivite – de la cartof copt la cele mai sofisticate feluri care se pot găsi într-un restaurant, mai ales dacă a depășit primele luni de interacțiune cu alimentele solide. Vă veți da seama repede ce poate gestiona și ce nu.

Dacă veți comanda porții mai mici din mai multe feluri principale și apoi le veți împărți între voi va fi foarte amuzant pentru copil, îi va da ocazia să încerce multe gusturi noi. Mezzele turcești (pitta, humus, ardei marinați etc.) și tapas-urile spaniole pot fi mâncate cu ușurință cu degetele și se pot împărți ușor.

Pizza și pastele sunt de asemenea adorate de copii. A-i permite copilului să aleagă din ce mănâncă toți ceilalți poate fi mai ușor decât să se decidă pentru un singur fel.

„Am ieșit la prânz împreună cu o prietenă și bebelușii noștri când aveau vreo 10 luni. Am comandat multe aperitive pe care le puteam împărți și pe care ei le puteau mânca ușor cu degetele și pur și simplu le-am lăsat pe masă. A fost minunat; stăteam de vorbă, iar cei doi bebelși luau bucățele de mâncare și se distrau. Am fost foarte relaxate."

Chantelle, mama lui Abby, 2 ani

Pe măsură ce copilul crește vă veți da seama că nu e nevoie să vă îndreptați atenția către așa-numitul meniu al copiilor din restaurante sau să vă limitați alegerile la restaurante care servesc „mâncare pentru copii". Copilul va fi obișnuit cu mâncare normală, hrănitoare și, câtă vreme a fost obișnuit cu o varietate de gusturi, probabil se va dovedi a fi foarte cutezător. Deci nu va fi nevoie să recurgeți la degețele de pui procesate și la chipsuri, pentru că „doar asta mănâncă". Multe dintre alimentele așa-zise „pentru copii" conțin cantități mari de sare, zahăr și aditivi, toate nepotrivite pentru copii. Ei au nevoie de porții mici de alimente hrănitoare; cu cât îl protejați mai mult pe copil de mâncarea proastă, cu atât mai bine. (Meniurile pentru copii au apărut în ultimii douăzeci de ani în Marea Britanie și sunt necunoscute în multe alte țări, unde copiii pur și simplu mănâncă porții mai mici din aceleași alimente ca părinții lor.)

Nu toate restaurantele își curăță temeinic scaunele înalte, așa că luați cu voi șervețele antibacteriene pentru a curăța scaunul înainte de a pune copilul în el, mai ales dacă încă nu mănâncă din farfurie. Aveți grijă că nu doar tava trebuie curățată, copilul care a folosit înainte scaunul probabil că și-a împrăștiat cina și prin alte locuri, pe care și copilul vostru le va găsi cu ușurință. Unii părinți iau cu ei suportul pentru farfurie de acasă, pentru a fi siguri că el mănâncă de pe o suprafață curată (vezi pagina 95).

„Când copiii erau mici luam cu mine șervețele pentru bebeluși oriunde mergeam. Nu știi niciodată când ai nevoie de ele, fie că trebuie să ștergi degete lipicioase, mese sau funduleţe murdare. Chiar și acum, dacă se varsă ceva, copiii mei se așteaptă să scot șervețelele."

Diana, mama lui Abigail, 14 ani, și a lui Bethany, 12 ani

Dacă mâncați des în oraș ar fi bine să cumpărați un scaun care se poate fixa pe majoritatea meselor. Acestea sunt utile dacă restaurantul are un număr mic de scaune pentru copii și copilul va putea sta la masă alături de toți ceilalți membri ai familiei, ca să se simtă inclus. Un copil mai mare va prefera să stea în genunchi pe un scaun normal, sau să folosească un înălțător pentru scaun, în loc de scăunel pentru bebeluși. Câtă vreme e în siguranță, nu există niciun motiv pentru care să nu mănânce stând așa.

Cum stă la masă

A hotărî ce mănâncă un copil la restaurant e destul de ușor, dar după ce el învață să meargă și capătă încredere, probabil va fi nevoie de ceva strategii pentru a-l reține la masă, liniștit. Mesele la restaurant sau cafenele de regulă durează mai mult decât acasă, și pot fi pauze mari între feluri. Copiii se plictisesc rapid, mai ales dacă nu au atenția deplină a părinților, care fac conversație.

Copiii sunt în general curioși în privința mediului în care se află; copilul vostru probabil va găsi că acest nou mediu e fascinant și își va dori să îl exploreze. Nu ne putem aștepta să stea liniștit pentru perioade prea lungi, fără să facă nimic înainte ca mâncarea să vină sau după ce a terminat de mâncat. La urma urmei, în mod normal nu trebuie să stea liniștit 20 de minute să aștepte mâncarea, fără a i se permite să se joace, și nici nu trebuie să ne așteptăm să înțeleagă că mâncatul în oraș are alte reguli decât mâncatul acasă. O plimbare prin restaurant sau afară îl va amuza și va protesta mai puțin în timpul mesei pentru că a zărit ceva și își dorește neapărat să exploreze.

Dacă vă veți organiza puțin și veți privi mâncatul în oraș din perspectiva copilului vă va fi mai ușor să evitați problemele cele mai des întâlnite.

Sfaturi pentru a evita stresul când mâncăm în oraș

- Comandați mâncarea copilului imediat ce puteți – dacă vine în același timp cu aperitivele probabil el încă va mânca atunci când vine felul principal. Relaxați-vă și lăsați-l în ritmul lui, indiferent ce mănâncă ceilalți.
- Nu așezați copilul la masă până nu ajunge mâncarea (sau a ajuns și s-a răcit), poate e o idee bună să mergeți la o plimbare.
- Luați cu voi câteva jucării sau o carte de colorat, pentru ca el să fie ocupat la masă.
- Verificați ca mâncarea din farfurie să nu fie prea fierbinte – e mai bine să îi cereți chelnerului să pună farfuria copilului în mijlocul mesei, nu în fața lui – pentru a o putea verifica înainte ca el să apuce vreo bucățică.
- Lăsați-l să mănânce singur, rezistați tentației de a-l determina să mănânce mai mult decât își dorește sau să guste ceva ce nu vrea, indiferent cât plătiți pe acea mâncare.
- Luați-i și cana lui, astfel încât să nu vă faceți griji cu privire la cum se va descurca el cu paharele mari de restaurant (sau dacă le va sparge). E mai ușor dacă copilul poate bea cu paiul. Majoritatea bebelușilor se descurcă până spre un an, dacă li se oferă șansa să învețe.
- Dacă îi place să folosească (sau să se joace) cu tacâmurile, luați cu voi și setul lui.
- Dacă vă faceți griji cu privire la mizerie, luați cu voi suportul pentru farfurie sau adunați bucățelele de pe jos sau de pe scaun după ce a terminat de mâncat.

„Ne place mult să luăm masa în oraș, iar Brendan mănâncă bine la restaurant. Încercăm să comandăm rapid și apoi unul din noi de obicei se plimbă puțin cu el, fie prin restaurant, fie pe afară de-a lungul străzii; încercăm să nu îl așezăm în scăunel până nu vine mâncarea. Nu e foarte ușor să îi distragi atenția cu jucării la restaurant, dar de obicei stă foarte liniștit când mâncarea e în fața lui."

Maxine, mama lui Brendan, 17 luni

Permiteți-i copilului să se servească singur

Bebelușii mai mari și copiii se bucură mult să ia singuri de pe masă, iar a pune totul pe platouri e una dintre căile prin care putem rezista tentației de a hotărî câtă mâncare ar trebui să se afle pe farfuria bebelușului. De asemenea încurajează conversația și împărțitul, iar dacă deja ați dus multe lupte cu bebelușul în privința mâncării, e o cale bună de a-l ajuta să se bucure din nou de masă.

A-i permite copilului să își ia singur îl ajută să își aprecieze singur apetitul; majoritatea copiilor știu foarte precis cât ar putea să mănânce când li se permite să hotărască ei. Așa că, în loc de a pune porția voastră direct în farfuria lor, încercați să îl lăsați să își ia singur. Ar putea avea nevoie de ajutor să gestioneze lingurile pentru servit, dar lăsați-l să aleagă ce anume va mânca și cât de mult să își pună. (Dar țineți minte că va copia ceea ce faceți voi, așa că fiți atenți la sare și la sosul iute!)

În afară de a-l lăsa să își aprecieze singur apetitul, a-și porționa singur hrana ajută copilul în privința coordonării mână–ochi, a controlului muscular, a măsurării, a judecării distanței și a volumului. Îi va oferi un simț al controlului și al reușitei, și îl va face să se simtă mai independent. Salatele și alte feluri de mâncare reci sunt ideale pentru început. Dacă mâncarea e fierbinte, asigurați-vă că nu se arde, mai ales dacă e un fel de mâncare lichid, cum sunt supa sau tocănița. Și va trebui să

ignorați mizeria pe care o va face la început – cu cât exersează mai mult, cu atât mai priceput va deveni.

„Sallyann vrea să mă ajute la gătit; îi place să decojească, să taie, să pună în tigaie; chiar curăță masa. Insistă să își ia singură sos și iubește să își pună singură din tigaie mai mult. Dacă avem tocăniță, alege bucățele și apoi ne spune dacă îi plac. Ține în mână bucățele de dovlecel și întreabă: Ăsta-i dovlecel? Insinuând că ar trebui să știm deja că nu îi place."

Anthony, tatăl lui Sallyann, 3 ani

Copiii mici adesea își iau singuri gustări din dulap sau din frigider. Poate fi o idee bună să aveți o tavă de gustări sănătoase în sertare la care copilul ajunge cu ușurință, sau un bol cu fructe la care ei ajung ușor. Dacă îl încurajați să își ia singur gustări, învățați-l să stea jos și să își mănânce gustarea cu voi – dacă aleargă și se joacă în timp ce mănâncă se poate îneca, iar copiii mici nu trebuie lăsați nesupravegheați niciodată când mănâncă.

„Dacă lui Hailey îi e foame, pur și simplu intră în bucătărie și ne arată frigiderul sau merge la bolul de fructe și își ia un măr sau altceva, nu trebuie să aștepte până la ora mesei. Și nu avem niciun fel de alimente nesănătoase în casă, așa că își poate lua orice își dorește. "

Serena, mama lui Hayley, 2 ani

Copiii văd adesea ce mănâncă alți copii la locurile de joacă sau la grădiniță și își pot dori aceleași mâncăruri. E cel mai bine să nu ne agităm prea tare, chiar dacă mâncarea e nesănătoasă; un biscuite nepotrivit nu va face niciun rău, iar a interzice anumite alimente le va face cu atât mai dezirabile (vezi pagina următoare). Dacă bebelușul e obișnuit cu alimente sănătoase acasă, probabil va face alegeri bune când iese în oraș.

„Lexie a fost la o petrecere de curând și și-a pus singură mâncare. A luat o bucățică de prăjitură cu ciocolată și a lăsat-o aproape întreagă. Apoi și-a umplut bolul cu coacăze negre, iar când le-a terminat, și-a mai pus, pur și simplu nu au interesat-o biscuiții sau prăjiturile."

Harriett, mama lui Lexie, 22 de luni

Mită, recompense și pedepse

Pe măsură ce copilul crește, poate fi tentant să folosiți mâncarea drept recompensă pentru comportamente bune, ca mită pentru a-l convinge să facă ceva ce nu își dorește, sau chiar ca pedeapsă- retrăgând anumite alimente. Dar a lega hrana de comportament, și nu de apetit îi va distorsiona atitudinea față de mâncare și va conduce la probleme mari de gestionare a comportamentului pe termen lung.

Recompensele pentru comportament bun par destul de inofensive, dar țineți cont de faptul că recompensa pe care voi (sau alți membri ai familiei) alegeți să o oferiți cel mai probabil nu va fi un platou de legume sau o banană, mult mai sigur va fi o ciocolată, biscuiți sau alte dulciuri. Copilul va începe foarte repede să privească aceste alimente ca fiind în mod special dezirabile și se va aștepta să le primească atunci când se poartă bine. Există trei probleme potențiale aici: copilul va începe să perceapă ciocolata și dulciurile ca fiind „mai bune" decât alte alimente, va începe să mănânce mai multe alimente cu zahăr decât v-ați dori și va începe să se poarte bine doar pentru că își dorește niște prăjitură!

A folosi mâncarea ca mită sau pedeapsă dă naștere la probleme similare. Odată ce începeți să spuneți lucruri precum: „Dacă îți mănânci morcovii, putem merge la locul de joacă", sau „Dacă nu termini varza, nu primești budincă", copilul va deveni foarte suspicios în privința legumelor, convins fiind că sunt absolut secundare budincii, sau le va vedea ca pe niște sarcini pe care trebuie să le ducă la îndeplinire pentru a primi ceva mai

bun. Nu există niciun motiv pentru care copilul să nu aleagă să se păstreze și pentru desert, așa cum fac adulții. Dacă nu vreți ca el să prefere budinca unui fel de mâncare hrănitor, nu o includeți în meniu.

Mita, recompensele și pedepsele confundă noțiunile de hrană cu cele de putere și control; sunt antagonice autodiversificării, pentru că interferează cu instinctul copilului de a ști ce are nevoie. Și a folosi mâncarea în acest fel nu funcționează oricum pe termen lung: pentru copii aceste tactici sunt transparente și vor descoperi o cale de a recâștiga controlul.

„Tom are aproape 4 ani și are mulți prieteni ai căror părinți încă îi hrănesc cu linguriță uneori. Trebuie să facă exact ce făceau când aveau șase luni – să îi bată la cap și să spună: dacă mănânci broccoli, primești ceva dulce – toate acele lucruri. E mult mai ușor dacă îi tratezi firesc: e ora cinei, mănâncă ce vrei și nu mânca nimic din ce nu îți dorești."

Phil, tatăl lui Tom, 4 ani

Hrană și alinare

Poate fi tentant să oferim copiilor dulciuri pentru a-i înveseli când sunt necăjiți sau plâng, dar în realitate acestea sunt mită oferită pentru a-i convinge să se oprească din plâns. O îmbrățișare și un sărut sunt ceea ce își doresc. A folosi în mod repetat hrana pentru a-i liniști pe copii riscă să creeze o confuzie între cele două și să îi facă mai predispuși ca adulți să caute dulciuri de câte ori se simt triști.

Cum evităm luptele

Majoritatea conflictelor cu copiii sunt rezultatul unei incongruențe între ce cred părinții că are nevoie copilul și

ce crede *el* că are nevoie. Nu ar trebui să aibă loc și în cazul autodiversificării, câtă vreme părinții continuă să aibă încredere în apetitul copilului.

Copiii au un instinct de supraviețuire foarte puternic, mai ales în ce privește hrana. Au un simț extrem de pronunțat al *momentului* în care trebuie să mănânce, al *alimentului* de care au nevoie și al *cantității*. Depinde de părinții lor să aibă încredere în ei. Uneori părinților li se pare greu să creadă că un bebeluș activ de 18 luni are nevoie doar de cât mânca la 9 luni (sau chiar de mai puțin), mai ales că avea mai multe mese de lapte la nouă luni decât acum. Dar bebelușii au nevoie de cantități extraordinare de calorii în primul lor an, pentru că ritmul lor de creștere e atât de rapid. Deși pare că cei mici cresc foarte mult, adevărul e că ritmul nu se compară cu cel din primul an, așa încât nu au în mod necesar nevoie de mai multă hrană. De fapt, dacă bebelușul ar mânca la fel de mult în al doilea an de viață cât mănâncă în primul, ar fi absolut uriaș!

Nu mai e nevoie să vă faceți griji cu privire la cum mănâncă acum copilul în comparație cu perioadele când era mai mic; dacă e bine și crește, știe exact ce are nevoie. Asigurați-vă că mesele pe care i le oferiți sunt hrănitoare și echilibrate și că nu își umple stomacul cu lapte, suc sau gustări nesănătoase (mai ales când știe cum să își exprime nevoile). Cel mai important, țineți minte că mesele trebuie să fie momente plăcute și relaxante. E foarte ușor ca ele să devină teritoriul unor lupte de voință între părinți și copii, dar aceste lupte aproape mereu duc la un aport chiar mai mic de hrană din alimentele pe care părinții și-ar dori ca ei să le mănânce.

Sfaturi pentru ca mesele copiilor să fie momente sigure, relaxate și plăcute

- Continuați să aveți încredere în apetitul copilului, e stomacul lui și el știe ce are nevoie.
- Amintiți-vă că e posibil să mănânce mai puțin decât când era bebeluș pentru că ritmul său de creștere e mai lent.

- Asigurați-vă că bebelușul nu își umple stomacul cu lapte, suc sau gustări nesănătoase între mese.
- Lăsați-l să își pună singur în farfurie, pe cât posibil, la masă.
- Dacă îi dați voie să își ia singur gustări, învățați-l să stea jos când mănâncă.
- Evitați să folosiți hrana drept recompensă, pedeapsă sau mită.
- Nu îi oferiți mâncare în loc de alinare.

„Imediat ce Paige a împlinit doi ani mama a decis că e vremea ca ea să înceteze să «mai facă ce vrea» în privința mâncării. Se prefăcea că îi mănâncă cina lui Paige dacă nu o voia ea și spunea: «Nu o să irosești toată această mâncare minunată, nu-i așa?» Era doar un obicei moștenit de când își hrănea propriii copii, și era bine intenționată, nu voia să o hărțuiască pe Paige. Dar Paige a început să fie dificilă la masă, împingea mâncarea și așa mai departe, dar doar când era mama acolo."

Danielle, mama lui Paige, 3 ani

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Autodiversificarea e atât de ușoară! Lidia e mereu fericită să stea jos să se hrănească singură și chiar se bucură de masă. De curând un prieten mi-a cerut să hrănesc cu linguriița o fetiță de care se ocupa. N-am putut să o fac, deși eu am hrănit-o cu linguriița pe fetița mea cea mare acum mulți ani. M-am simțit foarte inconfortabil după ce am practicat autodiversificarea cu Lidia. Bebelușul avea un an – era perfect capabil să se hrănească singur, părea greșit să îi dau eu. Părea un fel de hrănit cu forța. E mult mai firesc să ai încredere în copil și să îl lași să se descurce. Hrănind-o astfel pe Lidia mi-am schimbat ideile despre masă pentru anii care au urmat. Lui Jo, fetița mea cea mare, îi spune-am mereu: „Mănâncă-ți mâncarea!", iar ea își amintește. Mă simt foarte rău acum, privind în urmă. Nu poți

face asta când bebelușul e hrănit autodiversificat. E o schimbare majoră de mentalitate; eu am fost crescută să cred că nu e bine să lași ceva în farfurie.

Mă simt mult mai relaxată la mesele Lidiei și cred că asta va dura toată copilăria ei, pentru că am acceptat gândul că ea decide cât îi e de foame și ce își dorește să mănânce. Nu am de gând să transform mesele într-un câmp de luptă și cred că e un lucru bun.

Lucy, mama lui Jo, 16 ani, și a Lidiei, 17 luni

Reîntoarcerea la lucru

A organiza îngrijirea copilului în contextul reîntoarcerii la lucru după concediul de maternitate e o provocare. Dar autodiversificarea nu ar trebui să prezinte probleme în plus câtă vreme plănuiți în avans și vă asigurați că persoana care are grijă de copil – fie că e bona, o rudă sau personalul de la grădiniță – înțelege conceptul, așa încât să urmeze autodiversificarea în limitele siguranței.

Majoritatea angajaților din grădinițe, bonele și bunicii acceptă foarte ușor autodiversificarea, mai ales dacă înțeleg despre ce e vorba.E un lucru obișnuit ca bunicii mai ales să fie circumspecți la început și apoi, după ce au văzut cum nepoții se hrănesc singuri, să spună că regretă că nu au știut despre autodiversificare când propriii lor copii erau bebeluși. Totuși, persoana care va avea grijă de bebeluș e posibil să fi petrecut ani întregi introducând alimente solide în dieta bebelușilor cu linguriță și nu va înțelege de ce nu sunteți mulțumiți dacă bebelușul va fi hrănit „normal“ când e cu ea. Dacă nu au văzut niciodată un bebeluș de șase sau șapte luni hrănindu-se singur, le-ar putea fi teamă să lase copilul să se descurce cu hrană adevărată.

„Privind în urmă, cred că marele avantaj al autodiversificării a fost pentru părinții mei, care au avut grijă de Natalya încă de când era bebeluș, în vreme ce eu munceam. Știu că pentru ei a însemnat că nu era nevoie să gătească ceva în mod special, poate de ceva cantități în plus pentru încă o gură de hrănit. Cred că erau surprinși de cât de simplu era totul."

Julie, mama Natalyei, 4 ani

Dacă au și ei copii merită să le reamintiți că ei și-ar fi încurajat bebelușii să înceapă cu alimentele ușor de apucat cu mâna la șase luni și s-ar fi așteptat ca ei să poată mesteca tot pe la acea vârstă. Tot ce faceți voi (și le cereți și lor să facă) e să sară peste etapa piureurilor.

„Oamenii au o anumită imagine despre un bebeluș căruia i se introduc alimentele solide, iar pentru mulți oameni această imagine este aceea a unui bebeluș de 16 săptămâni care stă pe spate. Dar când le explici că nu vorbești despre acel bebeluș, ci despre unul mai mare, care stă bine în fund și apucă lucruri cu mâna, apoi le duce la gură și le mestecă, începe să li se pară logic."

Katie, mama lui Sammy, 5 ani, și a lui Elvis, 2 ani

Dacă lăsați bebelușul în grija altcuiva chiar la începutul autodiversificării, e important ca acea persoană să înțeleagă că, la această vârstă, mesele sunt pentru învățat și joacă, mai ales în primele săptămâni. Poate își vor da seama că bebelușului îi ia ceva timp să se obișnuiască cu alimentele solide, și e mai puțin probabil să se îngrijoreze dacă le explicați că e ceva absolut firesc.

Bebelușii și copiii sunt mai puțin dornici de experimente cu hrana când traversează perioade de stres, așa încât e posibil ca, în primele săptămâni după ce reîncepeți serviciul, bebelușul să își dorească doar alimente familiare. Și-ar putea chiar pierde apetitul pentru orice în afara meselor de lapte. Odată ce s-a obișnuit cu noua rutină își va reveni.

E important să ne asigurăm că persoana care are grijă de bebeluș înțelege că nu ar trebui să îi ofere bebelușului alimente solide când îi vrea lapte.

Bebelușul ar trebui să primească puține de alimente și ar trebui să i se permită să facă ce vrea cu ele. Nu e nevoie să i se pună mâncare în mână, iar bucățelele de hrană în niciun caz nu ar trebui să îi fie puse în gură. Explicați că bastonașele din diverse alimente sunt cel mai ușor de gestionat la început. (Mulți profesioniști din domeniul puericulturii presupun că hrana ar trebui tăiată de dimensiunea unei îmbucături, așa cum ar proceda cu un copil mai mare, obișnuit deja să mânuiască tacâmurile.) Puteți pregăti mâncarea bebelușului în avans, doar până când persoana care are grijă de el își dă seama ce fel de forme sunt potrivite și ce mâncăruri pot fi oferite.

„Uneori bona lui Amy îi oferea alimentele tăiate prea mărunt, iar Amy nu le putea apuca. Așa era obișnuită. Dacă ai introdus alimentele solide pentru 10 copii în acest fel, așa cum făcuse ea, prin metodele vechi, te gândești imediat la piureuri, mâncare pasată, apoi bucățele mici. Ideea că bucățelele trebuie să fie foarte mari a fost o schimbare mare de mentalitate pentru ea."

Alex, mama lui Amy, 21 de luni

Asigurați-vă că știu că vă doriți ca bebelușul să fie lăsat în ritmul lui și că vorbiți *serios* când spuneți că nu contează cât de mult sau de puțin mănâncă, majoritatea bonelor și bunicilor simt că își neglijează una din sarcinile esențiale dacă nu se asigură că bebelușul pe care îl au în grijă mănâncă cât cred *ele* că are nevoie.

„O luam pe Kylie și bona îmi spunea: «A mâncat câte ceva, dar mai mult am hrănit-o eu, nu părea prea dornică.» Și eu spuneam mereu: «Nu contează dacă nu mănâncă nimic», dar e atât de înrădăcinată această concepție, își fac griji că nu primesc destulă hrană."

Marcie, mama lui Kylie, 2 ani

E cel mai bine dacă bona știe dinainte că bebelușul va arunca multă mâncare pe jos, pentru a putea decide împreună ce ar fi de făcut fie în privința gestionării mâncării, fie pentru a fi sigure că doar hrana care a căzut pe o suprafață curată îi va mai fi înapoiată copilului.

Bona trebuie să înțeleagă ce înseamnă reflexul de vomă (vezi pagina 57) și cum să îl recunoască (mulți oameni îl confundă cu înecatul și intră în panică inutil). Asigurați-vă că înțeleg de ce e nevoie ca bebelușii să stea în poziție verticală și să aibă pe cineva alături când mănâncă și de aceea bebelușul trebuie să controleze ce anume introduce în gură. Cei care au grijă și de alți copii trebuie să fie atenți ca cei mari să nu îi pună mâncare în gură bebelușului. (Oricine are grijă de bebeluși și copii mici ar trebui să aibă o pregătire minimă în acordarea primului ajutor.)

Oricine ar avea grijă de copil probabil că apreciază orice truc de autodiversificare veți fi descoperit. E bine să îi țineți la curent cu dezvoltarea copilului și a gusturilor și abilităților sale, cerându-le același lucru și lor.

Alăptarea când reveniți la serviciu

Unele mame scot laptele cu pompița pentru a fi oferit bebelușului când ele sunt la serviciu; altora li se pare mai ușor ca bebelușul să primească lapte praf când bebelușul e cu bona. Decizia voastră probabil va depinde de factori precum: câte ore veți fi departe de bebeluș, cât de mult vă sprjină șeful sau colegii. Multe mame spun că alăptarea dimineața și seara când revin de la birou e o cale bună de a se reconecta cu bebelușul.

Țineți minte că până la prima aniversare bebelușul ar trebui să primească multe mese de lapte. Unii bebeluși sunt mulțumiți să renunțe la laptele din timpul zilei și să recupereze când sunt iarăși alături de mama lor. Multe mame sunt surprinse de cât de adaptabili sunt bebelușii lor și de cât de flexibilă e alăptarea. Totuși, dacă lipsiți de lângă bebeluș perioade lungi și nu vreți să îi lăsați

lapte muls probabil e mai bine ca bona să îi ofere lapte praf, în loc să vă așteptați ca el să consume mai multe alimente solide.

Pentru sfaturi despre alăptare și întoarcerea la serviciu, discutați cu asistenta sau un consultant în alăptare.

„Foloseam pompița de lapte la birou, așa că îmi dădeam seama că se produce mai puțin pe măsură ce treceau lunile. Când Olivia avea 11 luni, produceam doar câteva zeci de ml pe zi. Așa că mi-am dat seama că probabil ar trebui să mă opresc din muls și ea putea recupera seara. Era bine, așa că am continuat cu alăptarea serile și diminețile."

Farida, mama Oliviei, 2 ani

Deși sunteți la serviciu toată ziua, probabil vreți să vă asigurați că bebelușul mănâncă cel puțin o parte din mesele zilei cu voi. Dacă bebelușul e îngrijit de altcineva de la debutul autodiversificării și nu vreți să rataţi experimentele lui timpurii cu mâncarea, ați putea să împărțiți micul dejun și o masă de seară cu el, lăsându-l să aibă doar mese de lapte pe timpul zilei, pentru prima săptămână, până vă simțiți pregătită să o lăsați pe bonă să îi ofere și hrană solidă. Nu trebuie să aibă trei mese pe zi, cel puțin câteva luni, și nu îi va fi foame câtă vreme nu renunțați la nicio masă de lapte.

Unii părinți sunt nerăbdători să își vadă bebelușul trecut pe hrană solidă înainte de a se întoarce la lucru și pot fi tentați să înceapă înainte de șase luni, sau să reducă rapid mesele de lapte. Nu e o idee prea bună și e posibil să nu reușească dacă e autodiversificat. Dacă bebelușul nu e pregătit, pur și simplu nu va fi interesat de hrană și dacă încercați să îl convingeți, probabil îi va displăcea ideea. Mulți angajatori sunt destul de flexibili cu privire la data reîntoarcerii la birou, dacă sunt anunțați cu suficient timp înainte, așa că probabil puteți aranja să vă întoarceți cu o săptămână sau două mai târziu decât plănuiserăți, dacă vă

doriți cu adevărat să fiți cu bebelușul în primele săptămâni de autodiversificare.

Dacă bona bebelușului nu e de acord să practice autodiversificarea, poate va trebui să faceți un compromis. Bebelușii sunt foarte adaptabili și, chiar dacă la început li se poate părea derutant că lucrurile nu se petrec la fel când e cu altcineva, va învăța repede să aștepte lucruri diferite de la diferiți oameni. Cel mai important este ca bona copilului să vă respecte dorințele cu privire la dreptul copilului de a spune când e sătul. Dacă îl încurajează în mod constant să mănânce mai mult decât are nevoie, va începe să își reducă mesele de lapte mult prea devreme și se va baza pe piureuri pentru a-i satisface foamea. Aceasta ar putea duce la frustrare în timpul meselor autodiversificate acasă. Totuși, într-o lună sau două bona va fi suficient de încrezătoare încât să îl lase pe bebeluș să mânuiască singur mâncarea.

7

O DIETĂ SĂNĂTOASĂ PENTRU TOATĂ FAMILIA

„Autodiversificarea oferă o ocazie extraordinară întregii familii de a discuta despre alimentele pe care le consumă. A se asigura că bebelușul primește tot ce e mai bun dă părinților impulsul de care au nevoie pentru a face schimbările necesare în dieta lor."

Elizabeth, asistentă medicală

„Copiii știu exact când primesc aceeași hrană ca restul familiei și când nu. Și vouă vă e limpede că ei știu. Prin urmare, dacă mâncați înghețată, asta va mânca și bebelușul. Vă face să vă gândiți mai bine la ce mâncați."

Mary, mama lui Elsie, 23 de luni

Importanța hranei sănătoase

A mânca hrană normală, ca restul familiei și a lua parte la mesele familiei sunt chintesența autodiversificării, așa că mulți părinți folosesc acest prilej, al introducerii solidelor, pentru a se asigura că întreaga familie mănâncă sănătos. A-l obișnui pe bebeluș cu mâncare hrănitoare în fiecare zi îi va oferi cea mai bună șansă de a face alegeri sănătoase de-a lungul vieții.

Acest capitol nu se dorește un ghid foarte detaliat al nutriției infantile, ci un simplu îndrumar pentru hrana sănătoasă a întregii familii. Bebelușii învață prin imitație, așa că dacă toată lumea din familie are o dietă potrivită, bebelușul își va

dori același lucru. Mâncarea pe care bebelușul se așteaptă să o primească e total la latitudinea voastră – nu se află încă sub presiunea prietenilor, care pot consuma alimente de proastă calitate și nici nu merge singur la cumpărături.

Dar a face un efort pentru a-i oferi bebelușului o alimentație sănătoasă nu înseamnă a te îngrijora pentru hrana sa sau a încerca să controlezi ce mănâncă. Câtă vreme îi oferiți o dietă echilibrată, puteți conta pe bebeluș că va mânca ce anume își dorește atunci când are nevoie. Țineți cont că în primele luni de alimente solide foarte puțin din hrana lui va proveni din alimentația familiei – laptele matern sau laptele praf vor oferi aproape toți nutrienții de care are nevoie. Încă învață despre gusturi, consistențe, gestionarea mâncării. Dar e important că hrana pe care o primește este sănătoasă și variată, așa că orice nutrienți suplimentari de care are nevoie îi sunt la îndemână.

Pe măsură ce bebelușul crește, veți vedea că trece prin tot felul de faze: fie își dorește un anumit aliment și nimic altceva, chiar dacă îi oferiți mese perfect echilibrate în fiecare zi. De pildă, poate să aibă nevoie de carbohidrați și să mănânce mult din aceștia câteva zile, apoi o zi va mânca doar banane. Oricât de excentrice ar putea părea alegerile sale alimentare, acesta este un comportament firesc pentru bebeluși și copii (vezi pagina 156). Prin urmare nu e nevoie să vă îngrijorați prea tare cu privire la cât mănâncă bebelușul, la fiecare masă sau gustare, câtă vreme îi oferiți ceva din fiecare grupă principală de alimente, în fiecare zi. (vezi pagina 194).

Mare parte din informațiile din acest capitol au legătură cu adulții și copiii mai mari, pentru a vă ajuta să le oferiți mese sănătoase pentru toate vârstele. Totuși, există câteva lucruri importante de ținut minte când pregătiți o masă la care va lua parte și bebelușul:

- Bebelușii au nevoie de mai multe grăsimi și mai puține fibre decât adulții (vezi paginile 112 și 113).
- Există anumite alimente pe care bebelușii nu ar trebui să le primească (vezi paginile 104-109).

Dacă simțiți că din dieta familiei lipsesc anumite substanțe nutritive, verificați grila de la paginile 206 și 207, pentru a vedea care dintre alimentele comune conțin vitaminele și mineralele care sunt în mod special importante pentru bebeluși.

POVESTE DESPRE AUTODIVERSIFICARE

Am o relație teribilă cu hrana, pe care n-aș vrea să o repete fiica mea, Elinor. Din fericire, dacă ea controlează de la bun început ce anume mănâncă, atunci masa nu va deveni un câmp de luptă, așa cum a fost pentru mine.

Când eram copil stăteam la masă până terminam tot ce aveam în farfurie și adesea vomitam tot ce mâncasem. Dar era o luptă de putere pe care mereu o câștigam, pentru că nimeni nu te poate forța cu adevărat să mănânci. Chiar și acum mănânc ca un copil și mă înec adesea cu diverse arome și consistențe.

Ca să fiu cinstită, când Elinor avea aproape 6 luni, gândul că trebuie să gătesc (și să gust) acele piureuri urât mirositoare mă făcea să îmi fie groază de introducerea alimentelor solide. Dacă eu nu voiam să le mănânc, ea de ce ar fi vrut? Asistenta care ne vizita a fost minunată, s-a bucurat foarte tare când am pomenit de autodiversificare. Mai târziu am aflat că făcuse și ea ceva similar cu propriii ei copii, cu ani în urmă.

Și acum că trebuie să fiu un exemplu bun în ce privește hrana sunt nevoită să mănânc eu însămi mai bine. De regulă mănânc doar paste semipreparate sau așa ceva, dar îmi doresc ca Elinor să mă vadă mâncând lucruri sănătoase. Sunt mult mai multe alimente sănătoase în frigiderul nostru acum și acest lucru are un impact pozitiv asupra dietei noastre.

Jackie, mama lui Elinor, 7 luni

Câteva elemente de bază

Cum ne asigurăm că familia are o dietă echilibrată, sănătoasă? Probabil nu e atât de dificil pe cât pare la început.

Majoritatea meselor tradiționale sunt destul de bine echilibrate, iar o dietă variată bazată pe alimente proaspete, cu multe fructe și legume, va oferi atât bebelușului, cât și întregii familii toate substanțele nutritive esențiale. Totuși, odată ce includeți alimente semipreparate și gustări nesănătoase în dieta voastră, balanța se poate înclina rapid către prea multe grăsimi saturate, sare, zahăr în detrimentul vitaminelor și mineralelor. O astfel de dietă poate duce la boli de inimă, diabet, cancer mai târziu în viață, iar mâncărurile sărate sunt în mod special periculoase pentru bebeluși.

O dietă echilibrată e cea care conține toate substanțele nutritive necesare pentru sănătate și se bazează pe principalele grupe de alimente în proporțiile corecte. Fructele, legumele, cerealele și carbohidrații ar trebui să fie baza dietei familiale, cu mici doze de alimente bogate în proteine și calciu, precum și grăsimi sau uleiuri sănătoase. Iată în linii mari porțiile corecte către care ar trebui să țintească atât adulții, cât și copiii într-o zi (o porție e mai mult sau mai puțin cât poate ține cineva în palmă):

- legume și fructe: cinci (trei porții de legume și două de fructe este ideal);
- cereale și legume (orez, cartofi, paste, pâine) – două-trei;
- carne, pește și alte alimente bogate în proteine – unaș
- brânză, lapte, iaurt și alte alimente bogate în calciu, cum sunt humusul și sardinele – unaș
- grăsimi sănătoase (ulei de măsline, nuci, semințe): un sfert de porție.

În timp ce bebelușii mănâncă proporțional mai multe proteine și grăsimi decât adulții, iar copiii mănâncă cantități mai mari de carbohidrați, e util să ținem minte că porția unui bebeluș e mâna lui. E mult mai puțin decât se așteaptă mulți oameni de la un bebeluș. Țineți minte că el nu își va primi toată hrana din alimente solide decât după un an, iar regula cu mâna va fi valabilă doar atunci.

„Un efect secundar al autodiversificării pentru o parte din familiile cu care am lucrat a fost că au început să își îmbunătățească propriile diete ca rezultat al pregătirii hranei proaspete, hrănitoare pentru bebeluși, învățând noi lucruri despre gătit și căpătând mai mult interes pentru sănătatea familiei."

Julie, nutriționist

Varietatea este sarea și piperul vieții!

În afară de a supraveghea echilibrul alimentar, asigurați-vă că bebelușul primește o dietă variată, probabil e cel mai important lucru pentru a asigura o hrană bună. O dietă variată va include alimente din toate grupele, oferindu-i bebelușului o gamă largă de vitamine și minerale. O dietă limitată – oricât de sănătoasă ar fi – restrânge șansele bebelușului de a primi tot ce are nevoie. A expune copilul unei game variate de alimente îi va da o mai bună ocazie de a experimenta diferite gusturi, mirosuri, consistențe, făcându-l mai deschis la alimente noi când e mai mare.

Prin urmare, dacă lista voastră de cumpărături e în linii mari aceeași în fiecare săptămână, poate ar fi o idee bună să începeți să includeți alimente noi. Gândiți-vă la obiceiuri pe care le-ați dezvoltat în legătură cu mâncarea – mulți oameni mănâncă aceleași lucruri la micul dejun în fiecare zi sau au o listă restrânsă de feluri preferate pe care le consumă în fiecare săptămână. O dietă ca aceasta poate nu e neapărat nesănătoasă, dar nu îi va oferi bebelușului prea multă varietate. Și dacă nu îi plac toate alimentele care vă plac *vouă*, atunci opțiunile sale vor fi teribil de limitate când va crește.

Încercați următoarele sfaturi pentru a asigura varietatea.

Fructe și legume

- Încercați să includeți cât mai multe fructe și legume cu putință, cu miezul de culori diferite: roșu, galben, verde,

portocaliu, violet – fiecare conține elemente nutriționale diferite.

- Încercați câteva fructe și legume pe care nu le cumpărați în fiecare zi.
- Folosiți și ierburi proaspete, cum ar fi pătrunjelul, coriandrul și busuiocul, conțin o gamă variată de vitamine și minerale.

Cereale și carbohidrați

- Dacă în mod normal folosiți cartofii ca principală sursă de carbohidrați, încercați și orezul sau alte cereale din când în când (sau invers).
- Legumele cu rădăcină, cum sunt cartoful dulce sau ridichea pot fi folosite adesea în loc de cartofi.
- Meiul, bulgurul, cușcușul sau quinoa pot fi folosite în locul orezului la multe feluri de mâncare, și ele sunt disponibile în cele mai multe supermarketuri.
- Fiți îndrăzneți! Alternați cerealele pe care obișnuiți să le consumați la micul dejun cu porridge, sau cereale din alte grâne.
- Făina din grâu negru sau spelta poate fi folosită în locul făinei albe la gătit și la copt.
- Pâinea din secară sau din alte făinuri în afară de grâu poate substitui pâinea normală din când în când.
- Dacă în mod normal mâncați paste sau tăiței din grâu, încercați versiuni fără grâu.

Alimente bogate în proteine

- Nu toate tipurile de carne au aceiași nutrienți – copanele de pui de pildă au substanțe nutritive diferite față de piept.
- Ficatul și alte organe sunt de obicei pline de substanțe nutritive (versiunile organice sunt cele mai bune, pentru că nu conțin atâtea toxine).

- Puiul, vita, mielul și porcul sunt alegeri bune, dar vânatul – potârnichea, iepurele, rața și gâsca – este de asemenea hrănitor (deși este de regulă mai scump).
- Leguminoasele, cum sunt mazărea, lintea, au nutrienți diferiți de proteinele animale și sunt minunate și pentru non-vegetarieni. Încercați să le adăugați la tocănițe sau curry.

Alimente bogate în calciu

- Nu e absolut necesar să aveți pe listă produse lactate zilnic, pentru a vă asigura că aportul de calciu e optim, sardinele, sardelele și humusul sunt de asemenea surse bune.
- Fiți aventuroși cu brânza. Există atâtea varietăți din lapte de vacă și, desigur, din lapte de oaie, capră și bivoliță.
- Majoritatea tipurilor de pâine au calciu adăugat.

Grăsimi sănătoase

- Nucile proaspăt măcinate și semințele pot fi adăugate la porridge și cereale.
- Uleiul din semințe de cânepă sau nucă poate fi folosit la sosurile pentru salate sau la paste.

Mâncarea nesănătoasă

Mâncărurile preparate din comerț care conțin niveluri ridicate de zahăr, sare sau grăsimi saturate (prăjituri, ciocolată, biscuiți, chipsuri, foietaje și plăcinte) nu sunt neapărat necesare și ar trebui mâncate cu moderație – maximum de două ori pe săptămână. Cele care conțin niveluri ridicate de sare, acizi grași trans sau grăsimi hidrogenate ar trebui evitate cu totul.

Sigur, aceasta nu înseamnă că *niciodată* nu ar trebui să îi oferiți bebelușului prăjituri comerciale sau biscuiți, dar

portocaliu, violet – fiecare conține elemente nutriționale diferite.

- Încercați câteva fructe și legume pe care nu le cumpărați în fiecare zi.
- Folosiți și ierburi proaspete, cum ar fi pătrunjelul, coriandrul și busuiocul, conțin o gamă variată de vitamine și minerale.

Cereale și carbohidrați

- Dacă în mod normal folosiți cartofii ca principală sursă de carbohidrați, încercați și orezul sau alte cereale din când în când (sau invers).
- Legumele cu rădăcină, cum sunt cartoful dulce sau ridichea pot fi folosite adesea în loc de cartofi.
- Meiul, bulgurul, cușcușul sau quinoa pot fi folosite în locul orezului la multe feluri de mâncare, și ele sunt disponibile în cele mai multe supermarketuri.
- Fiți îndrăzneți! Alternați cerealele pe care obișnuiți să le consumați la micul dejun cu porridge, sau cereale din alte grâne.
- Făina din grâu negru sau spelta poate fi folosită în locul făinei albe la gătit și la copt.
- Pâinea din secară sau din alte făinuri în afară de grâu poate substitui pâinea normală din când în când.
- Dacă în mod normal mâncați paste sau tăiței din grâu, încercați versiuni fără grâu.

Alimente bogate în proteine

- Nu toate tipurile de carne au aceiași nutrienți – copanele de pui de pildă au substanțe nutritive diferite față de piept.
- Ficatul și alte organe sunt de obicei pline de substanțe nutritive (versiunile organice sunt cele mai bune, pentru că nu conțin atâtea toxine).

- Puiul, vita, mielul și porcul sunt alegeri bune, dar vânatul – potârnichea, iepurele, rața și gâsca – este de asemenea hrănitor (deși este de regulă mai scump).
- Leguminoasele, cum sunt mazărea, lintea, au nutrienți diferiți de proteinele animale și sunt minunate și pentru non-vegetarieni. Încercați să le adăugați la tocănițe sau curry.

Alimente bogate în calciu

- Nu e absolut necesar să aveți pe listă produse lactate zilnic, pentru a vă asigura că aportul de calciu e optim, sardinele, sardelele și humusul sunt de asemenea surse bune.
- Fiți aventuroși cu brânza. Există atâtea varietăți din lapte de vacă și, desigur, din lapte de oaie, capră și bivoliță.
- Majoritatea tipurilor de pâine au calciu adăugat.

Grăsimi sănătoase

- Nucile proaspăt măcinate și semințele pot fi adăugate la porridge și cereale.
- Uleiul din semințe de cânepă sau nucă poate fi folosit la sosurile pentru salate sau la paste.

Mâncarea nesănătoasă

Mâncărurile preparate din comerț care conțin niveluri ridicate de zahăr, sare sau grăsimi saturate (prăjituri, ciocolată, biscuiți, chipsuri, foietaje și plăcinte) nu sunt neapărat necesare și ar trebui mâncate cu moderație – maximum de două ori pe săptămână. Cele care conțin niveluri ridicate de sare, acizi grași trans sau grăsimi hidrogenate ar trebui evitate cu totul.

Sigur, aceasta nu înseamnă că *niciodată* nu ar trebui să îi oferiți bebelușului prăjituri comerciale sau biscuiți, dar

ţineţi cont de faptul că acestea nu sunt cele mai bune alimente din punct de vedere nutritiv. Şi puteţi face în casă versiuni mult mai hrănitoare, îndulcind prăjiturile sau biscuiţii cu banane, fructe uscate sau melasă, adăugând fulgi la biscuiţi sau folosind cantităţi mai mici de zahăr decât sugerează reţeta, iar bebeluşul sau copilul se vor bucura să vă ajute să le pregătiţi.

E probabil realist să aplicaţi regula 80/20: dacă vă asiguraţi că cel puţin 80% din dieta copilului e cu adevărat hrănitoare, atunci vă puteţi permite mâncare „nesănătoasă" fără să îi faceţi vreun rău. A interzice aceste alimente (mai ales când copilul vede că ceilalţi le consumă) sau a le folosi ca recompense pentru un comportament bun le va face şi mai dezirabile (vezi pagina 180). Dar dacă *voi* nu le mâncaţi zilnic, atunci nici copilul nu se va aştepta să le mănânce.

Vegetarieni şi vegani

Dietele care exclud anumite alimente prezintă riscul de a avea conţinut scăzut de anumiţi nutrienţi. O dietă vegetariană poate conţine cantităţi reduse de fier sau proteine, în vreme ce o dietă vegană (în care nu se consumă carne, peşte, ouă sau produse lactate) poate avea deficit de vitamina B, fier, zinc, calciu şi anumiţi aminoacizi. Părinţii care plănuiesc să îşi crească copiii în dieta vegană trebuie să fie în mod special atenţi ca ei să primească destule substanţe nutritive.

Vegetarienii pot primi cantităţi mari de proteine din produse lactate, dar a folosi brânza ca principală sursă de proteine la fiecare masă nu este recomandat din pricina cantităţii relativ ridicate de grăsimi şi sare. Foarte puţine proteine non-animale conţin toţi aminoacizii esenţiali, dar combinaţia anumitor alimente poate ajuta la compensarea acestei situaţii.

Leguminoasele, cum sunt mazărea, lintea, năutul, sau fructele uscate, cum sunt caisele, smochinele, prunele uscate şi legumele verzi, sunt surse bune de fier. Vitamina C ajută la absorbţia fierului, aşa că a mânca fructe şi legume bogate în vitamina C (sau a bea suc proaspăt, diluat, de fructe) la masă

va ajuta la absorbția cantității maxime de fier disponibile în alimente.

Dacă în familie aveți o dietă care lasă deoparte anumite alimente ar trebui să discutați cu nutriționistul planul alimentar pe care îl aveți pentru bebeluș, iar acesta vă va oferi cele mai bune sfaturi despre combinații alimentare potrivite și eventuale suplimente.

Folosirea optimă a alimentelor pe care le cumpărați

Cererea mare pentru alimente ieftine cu viață lungă la raft înseamnă că majoritatea alimentelor din lumea dezvoltată conțin substanțe chimice: culturile sunt adesea stropite cu pesticide sau fungicide, alimentele procesate conțin adesea arome artificiale, conservanți și coloranți. Multe dintre aceste substanțe chimice au potențial dăunător și nu există suficiente cercetări cu privire la efectele combinate asupra bebelușilor și copiilor. Din păcate alimentele produse organic și care *nu* conțin substanțe chimice sunt mult mai scumpe. Însă când vine vorba de organic nu e musai să se aplice filozofia lui „totul sau nimic". Chiar dacă nu vă puteți permite (sau nu găsiți) alimente în întregime organice, puteți totuși reduce cantitatea de substanțe chimice nedorite din mâncarea pe care o cumpărați și există multe căi de a vă asigura că obțineți cât mai mulți nutrienți posibil din mâncarea voastră, fie că e organică sau nu:

- Cumpărați alimente organice, dacă vi le permiteți, în special alimentele pe care copilul le consumă cel mai des (în general, carnea neorganică, ouăle, rădăcinoasele, grâul conțin niveluri mult mai ridicate de substanțe chimice decât varietățile lor organice). Comparați prețurile – unele alimente organice, cum e laptele, nu sunt cu mult mai scumpe decât cele neorganice.
- Căutați un serviciu local de livrări de alimente organice; sunt adesea mult mai ieftine decât alimentele organice cumpărate din magazine și puteți economisi bani, pentru

că nu veți mai fi tentați și de alte alimente care nu se aflau deja pe lista de cumpărături.

- Cumpărați legume și fructe locale, de sezon. Vor fi mai ieftine decât cele importate. (Produsele importate au fost stocate perioade mai lungi și probabil au fost culese înainte de a fi cu adevărat coapte, deci înainte ca toate vitaminele să se fi format.)
- Dacă veți cumpăra fructe și legume organice, mâncați-le cu coajă atunci când este posibil, mulți nutrienți sunt chiar sub coajă. (Coaja varietăților nonorganice conține pesticide, așa că e mai bine să le decojiți.)
- Spălați toate fructele și legumele neorganice (inclusiv legumele pentru salată) cu puțin oțet diluat, pentru a elimina ceara de la suprafață și pesticidele.
- Fierbeți la aburi legumele, în loc să le fierbeți pur și simplu, pentru a reduce pierderile de nutrienți.
- Folosiți apa de la gătitul legumelor pentru sosuri, pentru a nu irosi nutrienții.
- De câte ori e posibil, tăiați fructele sau legumele chiar înainte de a le mânca/găti; sau acoperiți-le și puneți-le la frigider. (Parte din vitamina C a fructelor se pierde de pe suprafețele tăiate, mai ales la temperatura camerei.)
- Serviți mâncarea imediat după ce a fost gătită.
- Dacă aveți nevoie de alternative la legumele proaspete folosiți congelate, nu uscate, în general conțin mai multe vitamine.
- Dacă totuși *cumpărați* mâncare la conservă, alegeți varietăți în suc propriu, apă sau ulei, nu siropuri sau saramură. Căutați mărci de fasole gătită care au conținut scăzut de sare și zahăr.
- Evitați alimentele semipreparate pe cât posibil.

Un ghid de bază al nutrienților

Cu toții avem nevoie de o varietate de substanțe nutritive pentru a ne menține sănătatea. Mai jos veți găsi un ghid al principalelor substanțe nutritive pe care toți oamenii ar trebui să

le obțină din hrana lor. Mesele de lapte ale bebelușilor conțin toate acestea în proporțiile de care are nevoie pentru primele șase luni de viață. Până spre un an va fi capabil să le obțină pe toate din alte alimente.

Vitamine și minerale

Acestea sunt necesare pentru sănătatea generală. Ele sunt implicate în funcționarea majorității sistemelor organismului și pentru asigurarea unei imunități bune. Fructele și legumele oferă multe din vitaminele și mineralele necesare, dar câteva se obțin mult mai ușor din cereale sau produse animale.

Carbohidrații

Carbohidrații sunt folosiți mai ales pentru energie. Ei sunt prezenți în două forme digerabile: zahăr și amidon. Zahărul oferă o eliberare rapidă de energie, în vreme ce amidonul este descompus treptat și oferă energie mai mult timp. Fructele sunt o sursă bună de de zaharuri naturale – mult mai bună pentru bebeluși și copii decât caloriile goale din zahărul adăugat la băuturi și dulciuri. Majoritatea alimentelor conțin cel puțin anumiți carbohidrați; cerealele integrale și legumele precum cartofii sunt surse foarte bune de energie pe termen lung.

Proteinele

Acestea sunt necesare mai ales pentru creștere și repararea țesuturilor. Organismul adult conține cantități mari de proteine în mușchi și organe, și toate trebuie înlocuite pe măsură ce se epuizează. Copiii au nevoie de mai multe proteine decât părinții, pentru că trupurile lor sunt în creștere.

Proteinele sunt construite din „cărămizi“ numite aminoacizi, dar nu toate proteinele conțin aminoacizii de care avem nevoie. În general, proteinele animale sunt proteine complete, în vreme ce proteinele din leguminoase (fasole, linte), micoproteinele (Quorn) și cerealele (orez și grâu) sunt

proteine parțiale. A consuma cereale alături de leguminoase și micoproteine (nu în mod necesar la aceeași masă) oferă echivalentul unei proteine complete. Singurele proteine non-animale care conțin aminoacizii esențiali sunt soia (sub formă de TVP, tempeh, tofu, sau lapte de soia) și quinoa (un soi de cereale sud-american asemănătoare cușcușului ca aspect, cu aromă de nuci – alternativă utilă la orez).

Grăsimile

De grăsimi e nevoie pentru funcționarea sănătoasă a creierului și a nervilor. Sunt de asemenea o sursă bună de energie. Pentru că sunt concentrate, e nevoie de cantități mici. Există două tipuri de grăsimi: saturate și nesaturate. Grăsimile saturate vin cel mai adesea din surse animale și, tratate autonom, sunt solide la temperatura camerei (de pildă, untul și untura). Grăsimile nesaturate se găsesc de obicei în legume, nuci și semințe dar sunt prezente și în peștele gras. Grăsimile nesaturate sunt în general mai bune pentru sănătate, deși grăsimile saturate nu sunt la fel de nocive pentru copiii mici cum sunt pentru adulți.

Bebelușii au nevoie de mai multe grăsimi în dieta lor decât adulții. Cele mai bune grăsimi pentru bebelușul vostru (și pentru voi) sunt acizii grași esențiali (Omega 3 și Omega 6) și uleiurile mononesaturate. Omega 3 este în mod special necesar pentru dezvoltarea creierului; se găsește în uleiurile de pește, dar cea mai bună sursă e laptele matern!

Fibrele

La drept vorbind, fibrele nu sunt substanțe nutritive, dar e important să le includem în dieta noastră pentru a preveni constipația și a asigura sănătatea tractului digestiv. Mențin sațietatea vreme mai îndelungată. Există două tipuri de fibre: insolubile și solubile. Fibrele insolubile se găsesc în produsele integrale (pâinea integrală și pastele) și în tărâțele integrale. Fibrele solubile se găsesc în fulgii de cereale, fructe, mazăre, linte, năut și orez.

Deși ambele tipuri de fibre sunt potrivite pentru adulți și copii mai mari, prea multe fibre insolubile pot irita tractul digestiv al unui bebeluș, iar când sunt în formă foarte concentrată (ca în tărâțele crude) pot inhiba absorbția mineralelor cum sunt calciul și fierul. Alimentele cu conținut foarte ridicat de fibre, precum tărâțele, nu ar trebui oferite copiilor mici.

Alimentele integrale conțin multe fibre, ceea ce înseamnă că trebuie să le consumăm în cantități însemnate pentru a obține suficiente substanțe nutritive din ele. Bebelușii nu au suficient spațiu în stomăcelul lor pentru a face acest lucru și există riscul să le lipsească substanțele nutritive dacă mănâncă prea multe astfel de alimente. Oferiți-le și alte alimente hrănitoare alături de pâine și paste integrale, astfel le veți limita în mod natural cantitatea de fibre insolubile consumate.

Bebelușii au nevoie totuși de fibre *solubile* din plin, pentru a avea un sistem digestiv sănătos și să elimine bine resturile, prin urmare nu e nevoie să limităm cantitatea de fulgi de cereale, linte, orez brun, mazăre, fructe din dieta copilului.

NUCILE

Nucile sunt foarte hrănitoare; sunt o sursă bună de proteine și energie, pentru că sunt bogate în grăsimi. Totuși, nucile sunt greu de mușcat și mestecat, iar dacă ajung să blocheze căile respiratorii, nu se înmoaie și nici nu se dizolvă precum alte alimente. Prin urmare, au un risc ridicat de sufocare pentru copiii mici. Nucile, și mai ales alunele, sunt asociate în mod frecvent cu alergiile. Dacă aveți un istoric familial de alergii probabil ar trebui să evitați să îi oferiți copilului nuci până spre un an, și chiar și după această vârstă. Dacă nu există alergii în familie, copilul poate să consume nuci, dar numai dacă sunt fin măcinate, sub formă de unt sau cremă. E recomandabil să nu le oferim copiilor nuci sau alune întregi până după trei ani.

Surse bune

Grila de la paginile 206-207 prezintă principalele surse de substanțe nutritive, importante pentru bebeluși. O dietă sănătoasă, echilibrată este ușor de atins consumând fiecare dintre aceste elemente în fiecare zi. Cu cât e mai potrivit un aliment ca sursă pentru o anumită substanță nutritivă, cu atât mai multe puncte (v) a primit din partea noastră. Acolo unde nu există nici un punct (v), mâncarea poate conține urme din acea substanță nutritivă, dar cantitatea nu e suficient de însemnată.

Anumite elemente nutritive (cum ar fi vitamina E și seleniul) sunt destul de dificil de evitat, așa că nu le-am inclus în tabel. Totuși, am ales **vitaminele A, B, C, D și fierul** (necesar pentru sănătatea sângelui) și **calciul** (pentru oase sănătoase) ca mențiuni speciale, pentru că anumite diete pot fi deficiente în aceste elemente. Zincul este un mineral important care se poate regăsi în cantități mici în multe diete. Totuși, pentru că se găsește în multe dintre alimentele care conțin și fier, nu l-am prezentat separat.

Așa cum veți vedea, multe alimente conțin mai multe elemente nutritive diferite. Prin urmare, un fel de mâncare precum somon la grătar sau macrou cu orez, mazăre și morcovi va oferi carbohidrați, proteine, fier, calciu, grăsimi sănătoase și multe vitamine și minerale. Un fruct la desert va fi bine-venit.

Știați că?

- Uleiul de măsline este potrivit pentru gătit – cu cât este mai închis la culoare, cu atât mai bun este pentru sănătate.
- Deși peștele gras este unul dintre cele mai sănătoase alimente, îndrumările oficiale ale guvernului britanic sugerează că fetele, inclusiv bebelușii fetițe, nu ar trebui să consume mai mult de două porții pe săptămână, pentru că nivelurile de toxine sunt îngrijorătoare pentru copiii pe care acestea îi vor avea. Băieții pot primi patru porții pe săptămână.

- Tonul proaspăt se numără printre soiurile de pește gras și conține cantități importante de acizi grași esențiali, cum ar fi Omega 3; tonul conservat conține mult mai puțin, pentru că în procesul de conservare se reduce mult nivelul acestora.
- Rechinul și marlinul conțin niveluri importante de poluanți (mai ales pentru că se hrănesc cu pești), așa că trebuie evitați.
- A mânca fructul întreg e mai bine decât a bea sucul acelui fruct, nu doar pentru că are mai multe fibre, ci pentru că astfel se obține mai multă vitamina C.
- Avocado conține multe grăsimi sănătoase, așa că sunt mai sățioase decât multe alte fructe.
- Soia conține mult aluminiu și fitoestrogeni, așa că produsele din soia, cum este laptele și proteinele vegetale texturate nu ar trebui consumate prea des, mai ales de către bebeluși.
- Ficatul este o sursă foarte bună de elemente nutritive, mai ales fier, dar nu ar trebui consumat mai des de o dată pe săptămână, sau poate de două ori, pentru că conține cantități importante de vitamina A, care poate fi toxică în doze mari. Fiind organul care se ocupă de deșeurile organismului animal câtă vreme e viu, poate conține niveluri concentrate de substanțe chimice sau poluante, deși aceasta se poate atenua alegând variante bio de ficat.
- Spanacul nu este o sursă atât de importantă de fier cum ar vrea Popeye să ne facă să credem! Aceasta deoarece conține fitați, care interferează cu absorbția fierului.
- Ceaiul conține și el fitați, prin urmare e mai bine să fie consumat în afara meselor și nu e recomandat copiilor mici.

Element nutritiv **Tip de aliment**	Vitamina A/ betacaroten	Vitamine din grupa B
Citrice: portocale, grapefrut, satsuma		
Fructe de pădure, kiwi		
Caise, smochine, prune		
Banane		✓✓
Alte fructe, ardei	✓ (portocalii sau galbene)	
Legume cu frunze verzi	✓	
Rădăcinoase, de ex.: morcovul, păstârnacul	✓ (portocalii sau galbene)	
Legume cu conținut mare de amidon: cartofi		✓
Leguminoase: năut, fasole gătită, mazăre, linte		
Boabe de soia și alte produse din soia (inclusiv TVP și tofu)		✓✓✓
Cereale (inclusiv pâine și paste): grâu, cușcuș, grâu negru, orez, ovăz, mei, quinoa**, orz		✓✓✓
Carne roșie: miel, vită		✓✓✓
Ficat	✓✓✓	✓✓✓
Carne albă și carne de pasăre: pui, rață, porc		✓✓✓
Pește gras: macrou, sardine, somon	✓✓✓	✓✓
Alt pește: cod, calcan	✓	✓✓
Ouă	✓✓✓	✓✓✓
Lapte, iaurt	✓✓	✓
Unt, smântână, margarină	✓	✓
Brânză	✓✓	✓✓
Nuci proaspete (fin măcinate): alune, migdale, nuci de Brazilia		
Uleiuri vegetale, uleiuri din nuci și semințe, ulei din semințe de susan		

Vitamina C	Vitamina D/Calciu	Fier	Carbo-hidrați	Proteine	Grăsimi *	Fibre
✓✓✓			✓✓			✓✓
✓✓✓			✓✓			✓✓
✓✓		✓✓	✓✓			✓✓✓
✓✓			✓✓✓			✓✓✓
✓✓			✓✓	✓ (avo-cado)	✓ (avo-cado)*	✓✓
✓✓	✓	✓✓	✓✓			✓✓
✓			✓✓✓			✓✓
✓						✓
✓		✓✓	✓✓	✓✓✓ (parțial)	✓ *	✓✓
				✓✓✓	✓ *	✓✓
		✓ (cereale integrale)	✓✓✓	✓✓✓ (parțial)**		✓✓✓ *
		✓✓✓		✓✓✓	✓✓	
	✓✓	✓✓✓		✓✓✓		
		✓✓		✓✓✓	✓✓	
	✓✓✓			✓✓✓	✓✓*	
	✓			✓✓✓	✓	
	✓✓✓	✓		✓✓✓	✓	
	✓✓		✓	✓	✓✓	
	✓✓				✓✓✓	
	✓✓✓		✓		✓✓	
		✓✓	✓✓	✓✓	✓✓*	
					✓✓✓*	

*Acestea sunt cele mai sănătoase grăsimi pentru întreaga familie; alte tipuri de grăsimi sunt potrivite pentru copilul vostru, pentru că sunt surse concentrate de energie, dar mai puțin bune pentru ceilalți membri ai familiei pentru că pot duce la boli de inimă.

**Quinoa este considerată o sursă completă de proteine.

*** Cerealele integrale (de exemplu pâinea și pastele integrale, orezul brun) conțin cantități importante de fibre insolubile, așa că bebelușii nu ar trebui să le primească la fiecare masă.

8

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Odată ce ați pornit pe această cale a autodiversificării, veți descoperi că aveți tot felul de întrebări și griji cu privire la felul în care bebelușul se va descurca cu hrana. În acest capitol ne propunem să lămurim cele mai des întâlnite întrebări, fie că sunt despre începuturile autodiversificării, fie că sunt despre bebelușul vostru de 10 luni care aruncă mâncarea din scăunel și nu știți cum să reacționați. Sigur că fiecare bebeluș e diferit, prin urmare, deși majoritatea întrebărilor sunt ordonate în funcție de vârsta lor, majoritatea răspunsurilor pot fi aplicate bebelușilor în orice fază a autodiversificării s-ar afla.

E vreo problemă dacă am combinat autodiversificarea cu hrănitul cu linguriță?

Majoritatea bebelușilor se amuză hrănindu-se singuri, în loc să fie hrăniți de altcineva, ei vor să facă lucrurile de unii singuri și să învețe lucruri noi. Iar mulți părinți s-au îndreptat către autodiversificare pentru că bebelușul deja refuza să fie hrănit cu linguriță.

Există un mit că bebelușii trebuie convinși să accepte să fie hrăniți cu linguriță. Iată câteva dintre motivele pentru care oamenii consideră că e necesar să îi hrănească pe bebeluși cu linguriță:

- Convingerea greșită că bebelușii trebuie să „se obișnuiască cu linguriță“ până la o anumită vârstă.

- Credința eronată că bebelușii trebuie să consume iaurt zilnic și că nu vor reuși să îl mănânce singuri.
- Îngrijorările privind mizeria pe care o vor face bebelușii care mănâncă singuri alimente mai fluide.
- Grija că bebelușul nu mănâncă suficient pe cont propriu și că trebuie să i se „suplimenteze" aportul de substanțe nutritive cu mâncare pasată.

Unii părinți își doresc ca bebelușul lor să fie obișnuit cu linguriița în caz că va fi vreodată nevoie să o facă, iar alții vor pur și simplu să aibă această opțiune alături de servirea alimentelor ușor de apucat cu mâna.

Totuși, copilul vostru ar putea avea cu totul alte idei! Mulți bebeluși autodiversificați dau semnale clare că nu vor să fie hrăniți de altcineva. Există multe căi prin care fac acest lucru, cel mai adesea pur și simplu luând lingura din mâna persoanei care îl hrănește. Acest lucru se întâmplă în special în cazul bebelușilor alăptați, care sunt obișnuiți să dețină controlul meselor. Țineți cont de faptul că, dacă uneori îi permiteți copilului să se hrănească singur, în vreme ce în alte ocazii insistați să îl hrăniți voi, va primi mesaje derutante despre câtă încredere îi acordați și câtă independență îi permiteți.

Dacă bebelușul acceptă o lingură totuși, nu e nicio problemă dacă faceți o combinație între cele două metode. Totuși, dacă sunteți atrași de autodiversificare datorită avantajelor oferite bebelușului vostru (vezi pagina 33), vă recomandăm să nu îl hrăniți cu linguriița la fiecare masă. Aceasta pentru că nu va mai avea ocazia să experimenteze cu mai multe consistențe și să își dezvolte abilitățile.

Ați mai putea fi tentați să îl convingeți să mănânce mai mult decât are nevoie. E mai bine să păstrați hrănitul cu linguriița pentru anumite alimente (iaurt și porridge, de pildă) sau să îi oferiți o linguriță deja plină cu mâncare din când în când și să îl lăsați pe el să hotărască dacă o mănâncă sau nu. (Vezi pagina 148 pentru sfaturi despre cum să îl ajutați pe bebeluș să se descurce cu alimentele fluide.)

„Încerc să îl hrănesc pe Sammy cu linguriţa când ieşim în oraş, ca să nu facem atâta dezordine, dar nu e deloc mulţumit. Nu se agită prea tare, dar de obicei scuipă mâncarea, se uită la ea, apoi o apucă cu degetele lui şi o mănâncă."

Claire, mama lui Sammy, 10 luni

„Când mâncăm porridge uneori îi dau eu lui Nicholas, dar doar când îmi dă voie, nu îl forţez cu nimic. Şi când nu mai vrea, mă opresc."

Dan, tatăl lui William, 3 ani, şi al lui Nicholas, 7 luni

Fiica mea îşi umplea gura cu mâncare când a început să se hrănească singură, la nouă luni. Mă tem să îl las pe fiul meu de şase luni să se hrănească singur, e posibil să facă şi el la fel.

Bebeluşii mai mari care îşi umplu gura cu mâncare nu pun probleme aşa de mari dacă sunt autodiversificaţi. E posibil ca bebeluşii cărora li se permite de la bun început să exploreze mâncarea să nu îşi umple în exces gura, pentru că au deja antrenament cu reflexul de vomă, care este declanşat destul de în spatele limbii atunci când bebeluşul e mic (vezi pagina 57). Aşadar bebeluşii care au voie să ia singuri mâncare şi să o ducă la gură nu îşi vor umple excesiv gura.

Ce puteţi face:

- Lăsaţi-l pe copil să eperimenteze cu hrana de la şase luni.
- Asiguraţi-vă că stă drept în şezut.
- Nu îi distrageţi atenţia la masă, lăsaţi-l să se concentreze.
- Dacă are reflex de vomă, nu intraţi în panică – acest reflex îl va ajuta să-şi învețe limitele.

Mi se pare că prin autodiversificare se irosește multă mâncare. Bugetul nostru e limitat și nu ne permitem să aruncăm hrană. Cum putem evita risipa?

Aceasta e o problemă des întâlnită în rândul părinților care se gândesc să încerce autodiversificarea. Dar există mereu o anumită cantitate de mâncare irosită atunci când bebelușii încep să consume alimente solide, chiar și în cazul piureurilor, iar autodiversificarea pare să fie mai puțin risipitoare decât hrănitul cu linguriță și poate să fie chiar ceva mai ieftină. Motivele ar fi următoarele:

- Bebelușii autodiversificați mănâncă aproximativ aceleași alimente ca părinții lor; a cumpăra câteva legume în plus (de pildă) nu va face vreo diferență semnificativă în ce privește bugetul săptămânal, cum ar face-o mâncărurile din comerț pentru bebeluși.
- A pasa mâncarea acasă poate fi foarte costisitor, multă hrană rămâne prinsă în blendere sau site.
- Anumite alimente vor ateriza pe jos sau pe scaun, indiferent cum îl hrăniți; bucățelele de alimente sunt mai ușor de apucat și înapoiat copilului decât piureurile.
- Bebelușii care au voie să se hrănească singuri de la începutul diversificării nu vor fi capricioși mai târziu; mofturoșii risipesc multă mâncare.
- În cele din urmă, dacă aveți un câine puteți face economii la hrana pentru el; câinii învață rapid să patruleze zona din jurul scaunului unui bebeluș!

Iată câteva sfaturi pentru a reduce risipa:

- Plănuiți din vreme, așa încât să vă asigurați că mâncarea care este aruncată sau care îi cade copilului ajunge pe o suprafață curată, ca să i-o puteți înapoia copilului sau să o puteți mânca voi.

- Gândiți toate mesele așa încât copilul să poată participa (ar trebui să nu fie prea greu dacă dieta voastră e mai mult sau mai puțin sănătoasă, vezi capitolul 7).
- Oferiți-i bebelușului doar câteva bucățele de mâncare cu care să se joace; dacă îi dați prea multe probabil își va dori să „limpezească locul", ca să se poată concentra.
- Fiți cât mai relaxați când bebelușul învață să gestioneze mâncarea și lăsați-l în ritmul lui. Cantitatea pe care o va irosi se va împuțina pe măsură ce aptitudinile lui se îmbunătățesc.
- Rezistați ispitei de a-l încuraja pe bebeluș să „mănânce tot". A-l determina să mănânce mai mult decât are nevoie înseamnă că lasă mai puțin în farfurie, dar îi poate afecta senzația de sațietate și câștigă mai multe kilograme decât ar trebui, ceea ce nu înseamnă neapărat o reducere a risipei.

Bebelușul meu are șapte luni și simt că nu știu cât de mult ar trebui să mănânce sau ce alimente ar trebui să primească. Mă tot întorc la alimentele care îi plac pentru a mă asigura că totuși primește ceva.

Un bebeluș sănătos de șapte luni nu are nevoie de mai mult decât lapte matern sau lapte praf; la această vârstă alimentele solide se referă la explorare, învățare și exersarea aptitudinilor. Dar a renunța la ideile învechite despre a hrăni un bebeluș cu orice preț e foarte dificil pentru unii părinți, iar a avea încredere că bebelușul știe ce are nevoie poate fi de asemenea dificil. Ritmul în care bebelușii deprind consumul alimentelor solide variază, de asemenea; la șapte luni sunt bebeluși care abia au trecut la autodiversificare.

La început, bebelușii autodiversificați consumă cantități mai mici decât se așteaptă părinții, mai ales în comparație cu bebelușii hrăniți cu piureuri. Dar introducerea treptată a alimentelor solide și păstrarea multor mese de lapte la început sunt o strategie mult mai bună pentru bebeluș în loc să îl grăbim să își sporească cantitatea de alimente solide (vezi pagina 52).

Prin urmare nu trebuie să limitați alimentele oferite bebelușului la cele despre care știți că îi plac doar pentru a vă asigura că totuși mănâncă ceva. La șapte luni el încă învață că mâncarea e amuzantă și că are gust plăcut, deci e mai bine să aibă șansa să încerce multe gusturi diferite. (Va crește și gama de substanțe nutritive de care se bucură, chiar dacă nu mănâncă mult.) E important să aibă șansa să testeze mai multe consistențe și forme, în loc de a-l limita la alimentele pe care le poate gestiona cu ușurință, pentru a-și dezvolta aptitudinile de hrănire independentă. Dar nu are nevoie de o mulțime de alimente la fiecare masă. (De fapt, poate fi ușor copleșit dacă îi puneți prea mult în față dintr-odată, vezi pagina 82.)

Părinții presupun adesea că bebelușului nu îi place un anumit aliment dacă îl scuipă sau îl respinge când i se oferă – dar e posibil să nu aibă poftă de el în acea zi sau să nu aibă nevoie. Bebelușii și copiii mici au gusturi extrem de schimbătoare – mănâncă mult dintr-un aliment într-o zi și apoi nu și-l mai doresc a doua zi. Acesta este un comportament normal. Oferiți-i alimente pe care și *voi* le consumați în mod obișnuit și oferiți-i varietate. Și încercați să nu vorbiți despre alimentele lui „preferate" sau despre cele care nu îi plac. Bebelușii au tendința de a acționa așa cum cred că se așteaptă de la ei, așa că dacă tot repetați că nu îi place un anumit aliment va ajunge să vă creadă!

Dacă bebelușul e hrănit cu lapte praf, va accepta mai greu multe gusturi noi în primele zile de diversificare, pentru că, până acum toate mesele lui au avut același gust. Deși poate dura mai mult ca bebelușii hrăniți cu lapte praf să încerce lucruri noi, e totuși important să le oferim o diversitate de alimente, așa încât să își extindă opțiunile atunci când sunt pregătiți.

Cea mai bună metodă este să îi oferiți bebelușului câte ceva din ce mâncați voi (câtă vreme e ceva sănătos), pentru ca el să se simtă inclus la masă și să știe că mâncarea e sigură (vezi pagina 50). Apoi relaxați-vă și lăsați-l să facă cu ea ce dorește. Dacă nu vrea să o mănânce, atunci nu are nevoie, nu trebuie să goliți frigiderul în căutarea a ceva care să îl tenteze.

Ce puteți face:

- Oferiți-i alimente care se regăsesc în mod obișnuit în meniul familiei.
- Țineți minte că mesele de lapte sunt încă suficiente pentru bebeluș.
- Oferiți-i o diversitate de gusturi.
- Oferiți-i o varietate de forme și consistențe.
- Nu îi puneți prea mult pe farfurie (sau pe tava scăunelului).
- Mâncați aceeași mâncare ca bebelușul ori de câte ori e posibil.
- Așteptați-vă ca preferințele lui să se schimbe de la o zi la alta sau de la o săptămână la alta.
- Aveți încredere în el dacă nu vrea să mănânce.

Oamenii mă întreabă mereu cât de mult mănâncă copilul dar eu nu știu ce să le spun, pentru că mi se pare că toată mâncarea ajunge pe el!

Medicii, rudele și prietenii întreabă: Cât de mult mănâncă copilul? Și se așteaptă ca părinții să răspundă: Trei linguri de trei ori pe zi. Dar autodiversificarea este despre varietate, gusturi, consistențe și învățare, nu despre cantitățile cu care părinții sunt obișnuiți în cazul hrănirii cu linguriță.

Când bebelușii se hrănesc singuri poate fi foarte dificil la început să estimăm cât de mult au mâncat. Dacă bebelușul a împrăștiat mâncarea în jurul scaunului, a pierdut câteva bucățele sub el și câteva au căzut pe jos, e foarte greu de estimat cât anume a mâncat. Și când le oferim bebelușilor bucățele de alimente de ținut în mână nu măsurăm cu linguriță. Și totuși, deși înțelegem toate acestea, tot am vrea să știm „cât de mult".

Dar așteptările părinților, în general, despre cât ar trebui să mănânce un bebeluș nu sunt realiste (vezi pagina 153). Sunt adesea reminiscențe din epoca în care fiecare mamă își dorea ca bebelușul ei să fie cel mai grăsun. Grăsun era echivalentul lui sănătos, iar un câștig ponderal important era scopul părinților. Cu cât mânca mai mult bebelușul, cu atât mai bine.

Ideile noastre despre cantități se bazează pe mâncarea pasată. Dar când mâncarea este transformată în piure se adaugă de regulă apă pentru a ajunge la consistența potrivită, așa că ceea ce pare a fi multă mâncare conține puține solide de fapt. Și țineți cont de faptul că, deși un bebeluș hrănit cu linguriță va putea mânca un borcănel întreg, va fi și el acoperit din cap până-în picioare de conținutul acestuia.

Adevărul e că nu contează cât de mult mănâncă bebelușul, câtă vreme e sănătos, are multe ocazii să mănânce cât de mult își dorește și primește mese de lapte în continuare.

Iată ce puteți face:

- Încercați să nu vă simțiți obligați să estimați cât a mâncat bebelușul. Câtă vreme primește o diversitate de alimente hrănitoare și are mese de lapte, nu contează.
- Dacă sunteți întrebați cât mănâncă, vorbiți despre toate alimentele pe care le-a încercat și despre cât de mult îi place să mănânce, în loc de a fi tentați să estimați cantități.

„Bunica mă întreba zilele trecute cât mănâncă Leo. Păi, mănâncă multe! Morcov, broccoli, pui, banane, avocado, fasole, pâine prăjită, măsline, brânză, de toate. N-a mai știut ce să spună."

Claire, mama lui Leo, 8 luni

Bebelușul meu are opt luni și ne-am înțeles foarte bine cu autodiversificarea. Singura problemă e creșterea lui în greutate – a cam încetinit. Ce se întâmplă?

Ritmul de creștere al bebelușilor variază enorm – atât de la bebeluș la bebeluș, cât și pentru fiecare bebeluș în parte. Totuși, mulți părinți care urmează autodiversificarea vorbesc despre o perioadă de stagnare a greutății în jurul vârstei de opt

luni. Aceasta pare să se întâmple chiar înainte ca bebelușul să înceapă să mănânce cantități semnificative de mâncare, când greutatea pornește din nou pe drumul cel bun.

Graficele de creștere folosite de asistente medicale și medici arată intervalele de creștere normale pentru diferite vârste; când bebelușul e cântărit, progresul lui e marcat sub forma unor puncte, care se unesc și dau naștere unei linii. Dar foarte puțini bebeluși devin din ce în ce mai grei în fiecare săptămână; ei au tendința de a crește în salturi, așa că e posibil ca acea linie să aibă suișuri și coborâșuri, sau să aibă un platou, în care timp de câteva săptămâni să nu se întâmple nimic. Acesta este un lucru normal (și e motivul pentru care, în cazul bebelușilor peste 6-8 săptămâni, a-i cântări mai des de o dată pe lună nu prea ajută).

Liniile curbe (sau percentilele) de pe grafic sunt un ghid general care îi ajută pe profesioniștii în sănătate să îi identifice pe bebelușii care chiar nu cresc cum ar trebui; nu înseamnă că fiecare copil trebuie să aibă propria sa traiectorie de creștere. Totuși, dacă bebelușul pare în regulă, dar nu a crescut câteva săptămâni la rând ar fi bine să discutați cu medicul, pentru a avea confirmarea că nu e nimic în neregulă cu el.

În general, bebelușii alăptați au un tipar de creștere similar: cresc foarte rapid în primele trei luni, apoi, când se apropie de șase luni, încep să încetinească. Această situație continuă până spre nouă luni, când încep să aibă un ritm mai susținut. Cei hrăniți cu lapte praf au tendința de a crește mai puțin la început și mai repede pe parcurs (totuși, se admite acum că ar trebui să urmeze același tipar ca bebelușii alăptați).

Nu *toate* câștigurile ponderale sunt bune pentru bebeluși și copii. Într-adevăr, creșterile excesive în greutate pot fi la fel de dăunătoare sănătății precum cele insuficiente – atât în copilărie, cât și mai târziu în viață. Dacă bebelușul a crescut mai repede decât media până acum, o perioadă de creștere mai puțin rapidă poate fi exact ce are nevoie pentru a compensa lucrurile.

Țineți minte că, chiar dacă bebelușul vostru ia foarte puțin în greutate, el tot va continua să crească (în lungime) și se va dezvolta. Când bebelușii beau și mănâncă, toate substanțele nutritive și caloriile se îndreaptă către creier și alte organe care

trebuie să funcționeze normal și să crească, pentru a le oferi energie să se miște peste tot.

Orice calorii suplimentare sunt stocate sub formă de greutate în plus. Așa că un bebeluș care nu ia în greutate prea mult probabil că a primit suficientă mâncare pentru sănătate și creștere, dar are foarte puțină în plus. Lipsa câștigului ponderal nu înseamnă că se înfometează.

Ce puteți face:

- Priviți copilul în ansamblul său. Dacă pare sănătos și activ, probabil că nu e nimic îngrijorător.
- Analizați tiparul general al greutății copilului, nu doar ultimele săptămâni: *pierderea* în greutate e motiv de îngrijorare, dar o perioadă de încetinire a creșterii e rareori semnificativă.
- Discutați despre greutatea copilului cu **asistenta care vă vizitează** sau cu medicul dacă sunteți îngrijorați.

Copilul meu de opt luni se chinuie adesea de multe ori până să aibă scaun, de ce se întâmplă asta?

Bebelușii dramatizează adesea momentul scaunului, chiar dacă scaunul în sine nu e foarte dur. Nu e prea clar de ce se întâmplă acest lucru, dar nu pare să aibă legătură cu ce au mâncat sau cum au mâncat. Una dintre teorii spune că acest scremut începe să aibă loc atunci când bebelușul descoperă că poate controla acest proces – și că se și bucură de asta! Oricare ar fi adevărul, pare că toți bebelușii trec prin această etapă.

Totuși, dacă scaunul bebelușului e foarte tare, probabil că nu primește destule lichide. Constipația se instalează l mai rar a bebelușii alăptați, mai ales dacă primesc doar lapte matern ca lichid, pentru că laptele matern are un efect laxativ natural, care păstrează motilitatea intestinului.

Dacă bebelușul e hrănit cu lapte praf, e posibil să aibă nevoie de apă mai des. Uneori, un scaun tare e semnul unei boli, ar fi bine să investigați problema dacă ea persistă (vezi pagina 150).

Ce puteți face:

- Oferiți-i des lapte matern, sau apă dacă e hrănit cu lapte praf.
- Dacă scaunele tari continuă, duceți bebelușul la un control medical.

Scaunul bebelușului meu e foarte moale. E normal?

Scaunele moi sunt destul de frecvente în timpul înțărcării, fie că e vorba de autodiversificare sau nu. E doar o cale prin care sistemul digestiv se obișnuiește cu alte alimente; se vor schimba, vor deveni mai tari în timp. Dacă bebelușul e alăptat, scaunul său probabil a fost mereu mai moale și probabil va rămâne așa câteva luni, mai ales dacă lichidele sale se reduc la lapte matern.

Dacă scaunul bebelușului este mai moale ca de obicei, el își va dori să bea multe lichide. Dacă e alăptat, înseamnă că veți continua să îi oferiți sânul ori de câte ori își dorește. Dacă e hrănit cu lapte praf, oferiți-i des apă, nu vă îngrijorați însă dacă refuză; e felul său de a spune: Nu, mulțumesc, mă simt bine.

Uneori scaunul moale înseamnă că bebelușul nu poate digera anumite alimente sau că are o infecție. Dacă bebelușul nu crește sau pare să nu se simtă bine, ar trebui dus la un control pediatric; scaunul moale în sine nu e o problemă, dar asociat cu alte semne, cum e voma, apatia sau pierderea în greutate poate deveni (vezi și pagina 150).

Ce puteți face:

- Alăptați-l des, sau oferiți-i apă, dacă e hrănit cu lapte praf.
- Folosiți cremă de protecție pentru a preveni iritația de scutec și schimbați-i scutecul imediat ce are scaun (scaunul foarte moale poate să irite fundul bebelușului).
- Fiți atenți la orice alte semne de boală și duceți-l la medic dacă aveți vreo bănuială că e ceva în neregulă cu el.

Bebelușul meu pare să nu fi mâncat nimic de vreo două zile. Are nouă luni. Ce ar trebui să fac?

Dacă bebelușul vostru nu mănâncă două zile, probabil nu e nimic îngrijorător. Nu e deloc neobișnuit ca bebelușii să mănânce foarte puțin la câteva mese și apoi să devoreze tot ce întâlnesc în cale o zi sau două (vezi și pagina 150). Uneori e vorba doar de erupție dentară: poate îi dor gingiile și au nevoie de confortul sânului sau al biberonului (sânul le aduce în mod special alinare când au erupție dentară). De asemenea bebelușii au tendința de a mânca și de a bea mai mult când sunt răciți sau au o infecție minoră. Acesta e un comportament firesc; digestia hranei consumă multă energie și a nu mânca îi lasă bebelușului destulă energie pentru a se lupta cu infecția. Imediat ce a trecut răceala, totul va reveni la normal. Un bebeluș care are o boală mai severă își va pierde apetitul, dar veți remarca și alte simptome, așa că dacă bebelușul nu are apetit și e palid, apatic sau plânge mult, sau are alte semne de boală trebuie dus la un control medical.

Problemele emoționale pot adesea să determine o lipsă de apetit – bebelușii se opresc din consumul alimentelor solide pentru o zi sau două când mama se reîntoarce la serviciu după concediul de maternitate sau dacă schimbă grădinița sau bona. Uneori stresul din relația părinților sau schimbări majore cum ar fi schimbarea locuinței (sau chiar vacanțele) pot afecta apetitul bebelușului. Și sunt bebeluși care sar peste mesele solide în mod frecvent, zile la rând (și apoi mănâncă mult câteva zile) fără vreun motiv evident.

Unii bebeluși vor mai mult lapte în zilele în care mănâncă puține alimente solide, dar alții par pur și simplu mai puțin înfometați. Un bebeluș care cere mai multe mese de lapte se poate afla în etapa unei pasiuni alimentare pentru lapte (vezi pagina 156) sau poate are nevoie de alinare. Toate acestea sunt normale. Ce e important e să nu ne îngrijorăm: mesele care sunt stresante pentru părinte sunt aproape mereu la fel de stresante și pentru copil, și e foarte scurt drumul de la o simplă lipsă de poftă de mâncare la o adevărată luptă. O masă stresantă nu va fi amuzantă pentru niciuna dintre părți și nu va crește nici apetitul bebelușului.

E important să nu încercăm să convingem bebelușul să mănânce forțându-l în vreun fel. Probabil că nu va face decât să îl supere sau să îl deruteze și riscă să îi creeze o atitudine nesănătoasă față de hrană. Țineți minte că niciun bebeluș sau copil nu se înfometează cu intenție – dacă are la dispoziție alimente hrănitoare, el va mânca atât cât are nevoie, iar dacă ratează câteva zile, sigur va compensa în următoarele.

Ce puteți face:

- Oferiți-i bebelușului lichide din plin. Dacă alăptați, e posibil să fie suficient să îi oferiți des sânul; dacă bebelușul primește lapte praf, oferiți-i și apă, și lapte.
- Continuați să îi oferiți cantități mici de alimente hrănitoare la mese.
- Asigurați-vă că nu îi supraîncărcați farfuria – unii bebeluși vor îndepărta o porție mare de mâncare pentru că se simt copleșiți. Oferiți-i doar puțină mâncare și va cere dacă are nevoie de mai multă.

Bebelușul meu de nouă luni nu vrea să mănânce la masă, dar îi place să adune firimituri și bucățele de mâncare de pe jos. E normal? Ar trebui să îl descurajez?

Nu e neobișnuit și nici anormal ca bebelușilor să le placă să culeagă de jos bucățele de mâncare ori de câte ori le găsesc; pare o cale naturală de a mânca, și nu diferă mult de felul în care adulții mănâncă la un bufet sau picnic, doar că bebelușii găsesc această mâncare pe jos pentru că ei se târăsc și au acces în tot felul de locuri. Dacă aveți și un copil mai mare e aproape inevitabil ca bebelușul să nu dea peste un măr pe jumătate mâncat sau peste un biscuite la un moment dat, iar mulți părinți își dau seama că bebelușul a început „neoficial“ diversificarea descoperind aceste resturi gustoase lăsate în urma lor de frați sau surori mai mari.

A cerceta mâncarea în acest fel poate fi o cale de a învăța să discearnă alimentele sigure de cele periculoase (vezi și pagina 36). Totuși, deși există teoria conform căreia bebelușii au nevoie de o anumită cantitate de murdărie pentru a-și dezvolta sistemul imunitar, mâncarea care a fost lăsată pe jos o vreme poate fi purtătoare de bacterii, care pot provoca toxiinfecții alimentare serioase, așa că mâncatul de pe jos nu ar trebui încurajat.

Deși bebelușul doar cercetează mâncarea, e posibil ca momentul mesei să nu fie unul prea plăcut pentru el. Dacă nu îi place să stea la masă, motivul ar putea fi unul foarte la îndemână, anume că nu îi e foarte comod. Multe scaune înalte sunt concepute pentru copii mai mari și sunt prea mari pentru bebelași, tava e prea sus pentru el, sau se simte nesigur sau prea strâns în el. Adesea bebelușii sunt mult mai fericiți să stea în poala părinților primele câteva săptămâni și să apuce bucățele din farfuria altcuiva.

Sau e posibil să nu îi placă momentul mesei din cu totul alte motive. Poate fi vorba de faptul că i se cere să stea cuminte la masă perioade lungi de timp, sau să mănânce singur, sau nu are libertatea de a se juca cu mâncarea, sau a descoperit că poate explora mâncarea în ritmul lui sub masă, fără să fie „ajutat".

De asemenea, unii copii sunt descurajați dacă sunt intimidați sau presați de părinți (sau de alții), care le supraveghează fiecare îmbucătură (vezi pagina 85).

A lua un picnic pe o față de masă curată – fie în casă, fie afară – poate fi o schimbare interesantă față de a sta la masă, pentru amândoi, și e o cale bună prin care bebelușul poate redescoperi cât de plăcut e să ia parte la masă.

Ce puteți face:

- Luați masa alături de copil ori de câte ori e posibil.
- Asigurați-vă că se simte confortabil la masă.
- Dați-i voie să se joace cu mâncarea și să facă mizerie când mănâncă.
- Încercați să nu îl priviți insistent când mănâncă.

- Nu îl forțați să stea la masă perioade lungi de timp dacă și-a pierdut interesul pentru hrană.
- Asigurați-vă că nu a rămas mâncare pe podea.
- Încercați să luați un picnic (în casă sau afară) pentru a reînvia bucuria de a mânca împreună.

Deși mulți bebeluși sunt nerăbdători să încerce alimentele solide imediat ce au ocazia, începând cu vârsta de șase luni, sunt și unii care nu sunt în mod serios interesați decât după nouă luni sau mai mult. Recomandările actuale ale OMS (și cele britanice) se referă la introducerea solidelor începând cu șase luni. Dar aceasta nu înseamnă că toți bebelușii vor fi pregătiți la exact aceeași vârstă, la fel cum nu toți bebelușii vor merge la un an.

La șase luni laptele matern și laptele praf nu devin brusc nepotrivite ca surse de hrană; mesele de lapte ale unui bebeluș pot (și trebuie) să constituie sursa principală de hrană pentru câteva luni cel puțin, cu ceva suplimente (vezi pagina 51). Ce contează e ca bebelușul să aibă șansa de a hotărî de ce altceva are nevoie.

Din relatările părinților aflăm că bebelușii ale căror familii au un istoric de alergii au tendința de a începe lent diversificarea, dacă li se oferă ocazia de a alege; aceasta este important pentru reducerea șanselor de a declanșa o reacție alergică la o vârstă foarte mică a copilului. Suplimentele de vitamina A, C sau D și de fier pot fi foarte utile pentru acești copii.

Un număr mic de copii au anumite probleme fizice (cum ar fi hipotonie musculară sau o anomalie a gâtului), care îi împiedică să dezvolte abilitatea de a se hrăni singuri. E posibil ca, în cazuri extrem de rare, asemenea boli ale bebelușului să fi rămas neobservate până după vârsta de șase luni. În acest caz, lentoarea dezvoltării abilităților legate de hrănire poate fi primul semn că e ceva în neregulă. Dacă aveți vreun dubiu legat de dezvoltarea generală a copilului – de pildă, dacă pare să nu se descurce să apuce jucării să și le ducă la gură –, atunci ar fi bine să îl duceți la un control medical, să nu fie vorba de o afecțiune mai serioasă.

Ce puteți face:

- Evitați să spuneți despre bebeluș că „mănâncă puțin“ sau că are un „apetit slab“ . Dacă încă primește suficient lapte matern (sau lapte praf), va mânca din restul alimentelor cât are nevoie – nu e nicio problemă aici!
- Continuați să-l includeți la mese și lăsați-l să își gestioneze mâncarea, chiar dacă nu pare interesat. În acest fel va începe să mănânce mai mult imediat ce e pregătit.

Bebelușul meu are șapte luni. Mama mea e foarte îngrijorată că tot ce face e să se joace cu mâncarea. E vreo problemă?

A avea încredere că bebelușul va mânca cât are nevoie și a-i permite să se descurce singur sau să se joace cu mâncarea sunt probabil două dintre cele mai importante elemente ale autodiversificării. Sunt de asemenea aspecte ale autodiversificării cu care părinții (și bunicii) se obișnuiesc cel mai greu. Generații întregi de părinți au fost încurajate să se asigure că bebelușii terminau tot din farfurie, fie că își doreau, fie că nu. A fi siguri că bebelușul lua în greutate era scopul esențial, iar a se juca cu mâncarea era perceput ca o risipă, sau ca o lipsă a manierelor.

Acum știm că a se îngrășa excesiv e dăunător pentru bebeluși și că ei au de fapt nevoie de foarte puțină mâncare în primele luni de autodiversificare. Laptele matern sau laptele praf oferă suficienți nutrienți și calorii; alimentele solide oferă o experiență de învățare importantă, care va contribui la o atitudine sănătoasă față de hrană mai târziu în viață.

Joaca este instrumentul principal al copilului pentru a învăța cum funcționează lucrurile și pentru a dezvolta noi abilități, așa că e important să îi oferim cât de multe ocazii de a se juca cu putință. A zdrobi mâncarea, a o împrăștia și a o arunca pe jos îl învață pe bebeluș despre volum, forme, consistențe – și despre diferite feluri de mâncare, despre gustul lor și despre cum se pot mânui.

Pe măsură ce crește, bebelușul se va juca mai puțin și va mânca mai mult, dar tot va simți nevoia să se mai joace cu mâncarea din când în când. A-i da bebelușului libertatea de a petrece cât mai mult timp jucându-se cu mâncarea și a nu-l grăbi îl ajută să își dezvolte în propriul său ritm abilitățile (vezi capitolul 2). Pe măsură ce nevoia lui de hrană crește, la fel sporesc și abilitățile lui de a se hrăni singur.

Mulți părinți care au urmat autodiversificarea cu bebelușul lor relatează că e mult mai îndemânatic la nouă luni, să spunem, decât bebelușii prietenilor lor de aceeași vârstă, sau decât erau frații lor mai mari hrăniți cu linguriță la aceeași vârstă.

Dacă mânuiește mâncarea înainte de a o duce la gură îl ajută pe bebeluș să își dea seama cum să gestioneze hrana atunci când se află *în* gura lui, așa că probabil va fi mai priceput decât alți copii de aceeași vârstă să se descurce cu diverse consistențe. Dacă-i permitem să se joace cu mâncarea va avea ocazia să își dezvolte aptitudinile de a se hrăni cu o mare varietate de alimente, ceea ce înseamnă că va fi bine hrănit.

Uneori copiii mai mari se joacă cu mâncarea din plictiseală – poate încă le e foame, dar vor (sau au nevoie) de un aliment nou. Cea mai simplă cale este de a le oferi ceva diferit sau ceva din farfuria voastră.

A avea destulă încredere în bebeluș poate fi greu, mai ales la început, dar mulți părinți și bunici își fac griji pur și simplu pentru că așteptările lor despre cât ar trebui să mănânce un copil nu sunt realiste, se bazează pe mâncarea pasată, care conține multă apă.

În general, câtă vreme bebelușul își poate folosi mâinile pentru a explora obiecte și i se dă ocazia de a mânui o diversitate de alimente, vă puteți baza pe instinctele lui că va mânca atât cât are nevoie. Până spre cel puțin un an laptele matern sau laptele praf vor rămâne principala sa sursă de hrană. Dacă are scaune, urinează corect, e sănătos și crește, atunci mănâncă destul.

Ce puteți face:

- Încurajați-o pe mama dumneavoastră să își exprime grijile.
- Arătați-i cât e de bine și de fericit bebelușul și încurajați-o și pe ea să privească lucrurile din această perspectivă.
- Aveți încredere în convingerile voastre – timpul va arăta că instinctul vostru de a urma autodiversificarea a fost corect, când bebelușul va deveni un tovarăș de masă entuziast, sociabil, capabil, care *adoră* felul în care gătește bunica.

„Dacă acceptăm că hrana e parte din joaca lor, nu o sarcină în plus de dus la capăt, totul devine mult mai plăcut."

Joanne, mama lui Caitlyn, 2 ani

CONCLUZII

Sperăm că lectura acestei cărți a fost o bucurie și că atât voi, cât și bebelușul aveți parte de momente plăcute la masă datorită ei.

Sperăm că ați căpătat o înțelegere mai bună a autodiversificării și a motivelor pentru care aceasta este calea cea mai logică de a introduce în dieta bebelușului alimentele solide, a felului în care se potrivește perfect cu dezvoltarea naturală a abilităților bebelușului, la fel ca a celorlalte lucruri pe care le deprinde în primul an de viață. Autodiversificarea poate ajuta la preîntâmpinarea luptelor în privința hranei care sunt mult prea des întâlnite în rândul părinților și copiilor mici și poate contribui la transformarea meselor în momente plăcute pentru toată familia. Pe scurt, poate face ca mesele să redevină o plăcere.

Autodiversificarea e perfect logică ca parte naturală a creșterii. Nu doar că dezvoltarea generală a copilului joacă un rol important în capacitatea lor de a se hrăni singuri, dar ceea ce învață când au un rol la mesele familiei are potențialul de a contribui la formarea personalității lor.

Există din ce în ce mai multe dovezi că felul în care copiii sunt hrăniți când sunt foarte mici va determina ce simt față de mâncare de-a lungul copilăriei și poate chiar în perioada adultă. Despre obezitate și tulburări de alimentație aflăm mereu din mass-media, iar consecințele acestora sunt serioase.

Multe dintre aceste probleme își au rădăcinile într-una sau mai multe din cele două chestiuni - cheie: apetitul și controlul său. Dezvoltarea sănătoasă a celor două chestiuni este chintesența autodiversificării.

Sfaturile pe care le primesc părinții despre hrănirea bebelușilor se bazează pe abilitățile bebelușilor de trei-patru luni și pe prezumția că bebelușii trebuie să fie hrăniți cu lingurița.

Rareori se ia în calcul abilitatea bebelușilor de șase luni de a prelua controlul asupra alimentelor solide și de a se hrăni singuri. Autodiversificarea reunește ceea ce știm despre momentul în care un bebeluș ar trebui să înceapă să consume alimente solide și ceea ce vedem că pot ei să facă la această vârstă.

Sperăm că v-am oferit idei practice despre cum să folosiți autodiversificarea cu copilul vostru, cum să faceți ca acest proces să fie unul plăcut, ce să așteptați de la progresul abilităților copilului.

În fine, le mulțumim tuturor părinților care au contribuit cu experiențele lor la redactarea acestei cărți. Sperăm că experiențele lor de a împărtăși bucuria copiilor de a descoperi hrana v-au inspirat și pe voi la fel de mult cum ne-au inspirat pe noi. Sunt poveștile lor, mai presus de orice, care arată că autodiversificarea pur și simplu e firească.

ANEXA 1

POVESTEA AUTODIVERSIFICĂRII

Deşi probabil că autodiversificarea se practică dintotdeauna, teoria din jurul său a fost dezvoltată de coautorul *Autodiversificării,* Gill Rapley.[1]

Ca asistent de sănătate de peste 20 de ani, ea a întâlnit multe familii care se loveau de multe probleme în legătură cu hrănirea bebelușilor, mulți bebeluși se opuneau hrănirii cu linguriţa sau acceptau doar un număr limitat de alimente. Unii părinți recurgeau la hrănire forțată pentru a-i convinge pe copii să mănânce. Reflexul de vomă și înecatul cu hrană mai densă erau des întâlnite. Mesele erau momente extrem de tensionate atât pentru părinți, cât și pentru copii.

Gill bănuia că bebelușii de fapt se opuneau *tratamentului aplicat*, și nu mâncării. Simpla sugestie de a mai aștepta (dacă bebelușul avea sub șase luni) sau de a-l lăsa să încerce singur (dacă avea peste șase luni), părea să facă toată diferența, atât în ceea ce privea comportamentul copiilor, cât și în ceea ce privea nivelul de stres al părinților. Totul se reducea la a reda controlul copiilor – ceea ce ridica întrebarea: De ce le-am răpit de fapt acest control ?

Ca parte a studiilor de master[2], Gill a recrutat un număr mic de părinți, cu bebeluși de patru luni (vârsta minimă recomandată la acea vreme), pentru a-i ajuta să observe ce ar face bebelușii dacă li s-ar oferi ocazia de a atinge și a mânui mâncarea fără să fie hrăniți cu linguriţa. Bebelușii erau toți alăptați exclusiv la debutul studiului și au continuat să fie alăptați. Studiul s-a încheiat când au ajuns la vârsta de nouă luni.

Părinților li s-a cerut să îi așeze pe bebeluși la masă cu ei și să le dea voie să exploreze și să mânuiască diferitele alimente

și, dacă își doresc, să le mănânce. Părinții au făcut filmulețe scurte cu comportamentul bebelușilor la masă la fiecare două săptămâni și au ținut un jurnal complet al reacțiilor pe care aceștia le-au avut la mâncare și cu dezvoltarea lor generală.

Filmele și jurnalele au arătat că la patru luni bebelușii nu erau capabili să apuce mâncarea, dar la scurt timp după aceea au început să se întindă după ea. Imediat ce au început să o apuce (unii mai devreme ca alții), toți și-au dus-o la gură. Unii au mestecat și au ronțăit mâncarea de la vârsta de cinci luni, dar nu au înghițit deloc. Cu toții păreau total absorbiți de ceea ce făceau, chiar dacă nu aveau nevoie să mănânce mâncarea.

Spre șase luni și jumătate aproape toți bebelușii păreau să își fi dat seama cum să își ducă mâncarea la gură și după ce exersau mestecatul o săptămână sau două, reușeau să o înghită. Treptat au început să se joace mai puțin cu mâncarea, iar mâncatul a devenit un scop în sine. Pe măsură ce le-a sporit coordonarea mână–ochi, iar abilitățile lor motorii fine s-au dezvoltat, au reușit să apuce bucăți din ce în ce mai mici.

În jurul vârstei de nouă luni toți bebelușii mâncau o gamă largă de alimente din meniul obișnuit al familiei. Majoritatea își foloseau degetele, dar începeau să mânuiască linguri sau furculițe. Părinții lor povesteau că nu au avut niciun fel de dificultăți cu mâncărurile mai dense și că nu se înecau aproape niciodată când mâncau. Bebelușii erau cu toții dornici să încerce alimente noi și păreau să se bucure la masă.

Aproape în aceeași perioadă în care Gill și-a derulat studiul, au apărut multe cercetări care afirmau că în mod ideal bebelușii nu ar trebui să primească nimic în afară de lapte matern până la șase luni și că ar trebui să se îndrepte treptat către o dietă mixtă după aceea. Descoperirile lui Gill, alături de poveștile multor părinți care le sprijină, arată că bebelușii umani sănătoși – ca puii de mamifere de peste tot – își dezvoltă abilitățile de care au nevoie pentru a se hrăni singuri cu alimente solide la vârsta potrivită.

ANEXA 2

REGULI DE BAZĂ PENTRU SIGURANȚA ALIMENTARĂ

Bacteriile se răspândesc și se înmulțesc rapid în mâncare, iar bebelușii sunt mai expuși riscurilor de toxiinfecție alimentară ca adulții. Substanțele chimice pot ajunge în mâncare și pot provoca boli. Pentru a fi în siguranță, e mai bine să urmați aceste reguli simple:

1. Voi (și familia voastră)

- Spălați-vă mâinile cu săpun și clătiți-le temeinic
  - înainte de a mânui mâncarea.
  - între mânuirea mâncării crude și a alimentelor preparate
  - după atingerea coșului de gunoi
  - după atingerea părului și a feței
  - după ce ați mânuit substanțe de curățare
  - după ce ați atins animalele de companie sau culcușurile lor, bolurile lor de mâncare sau după ce ați folosit toaleta.

- Spălați-vă mult mai des mâinile dacă aveți un microb sau o răceală.
- Spălați mâinile bebelușului cu săpun mai blând și apă înainte de a-i oferi mâncare și încurajați-i pe ceilalți membri ai familiei să își spele mâinile înainte de a se așeza la masă.

2. Suprafețele și echipamentul

- Curățați toate suprafețele și echipamentul înainte și după prepararea hranei și după ce au fost folosite pentru alimentele nepreparate.
- Curățați fundul de lemn și cuțitele după ce le-ați folosit pentru alimentele nepreparate. Dacă e posibil, folosiți două suprafețe diferite, una pentru alimentele nepreparate și alta pentru mâncarea gătită.

3. Păstrarea alimentelor

- Urmați instrucțiunile oferite pe ambalajele alimentelor.
- Puneți alimentele care au mențiunea „A se folosi înainte de" (față de o simplă dată a expirării) în frigider imediat ce ați ajuns acasă.
- Puneți la loc alimentele înghețate în frigider sau congelator după ce ați folosit parte din ele.
- Verificați des data expirării alimentelor. Verificați să nu se fi degradat deja, dacă se află în preajma datei de expirare.
- Înveliți sau acoperiți toate alimentele crude sau negătite, mai ales carnea sau peștele și depozitați-le în partea de jos a frigiderului, așa încât să nu se scurgă peste celelalte alimente.
- Alimentele care nu ar trebui consumate fierbinți trebuie acoperite, răcite rapid și puse la frigider sau congelator imediat ce s-au răcit. În mod special carnea, peștele, ouăle și orezul, toate putând conține bacterii care se înmulțesc repede la temperatura camerei. (Alimentele se răcesc mai rapid în cantități mici și în vase puțin adânci decât în cantități mari. Orezul poate fi clătit în apă rece pentru o răcire rapidă.)
- Investiți într-un termometru pentru frigider. Țineți-l în partea cea mai rece a frigiderului (de obicei, în compartimentul cel mai de jos, în spate). Păstrați o temperatură între 0 și 5 grade Celsius. Dacă temperatura este mai mare, țineți minte că alimentele nu se vor

menține proaspete la fel de mult timp. Pentru a conserva mâncarea la temperatura potrivită în frigider:

Nu lăsați ușa frigiderului deschisă mai mult decât e absolut necesar.

Nu puneți alimente care se degradează ușor în ușa frigiderului.

Nu puneți hrană fierbinte în frigider pentru că va crește temperatura întregului frigider.

- Există o teorie conform căreia acidul din fructe și legume poate face o reacție cu metalul din folia de aluminiu, eliberând substanțe chimice în mâncare. Poate ar fi mai bine să folosiți folie alimentară pentru aceste alimente.
- Dacă folosiți folie alimentară, verificați să fie ceva potrivit de folosit cu alimentele. Dacă aveți dubii, puneți mâncarea într-un bol și acoperiți-l cu folie, ca să fiți sigure că aceasta nu atinge mâncarea.
- Verificați instrucțiunile producătorului în privința timpilor de depozitare a alimentelor congelate.

4. Gătitul

- Spălați fructele și legumele bine și clătiți carnea, puiul, peștele, orezul înainte de a le găti.
- Decongelați carnea și puiul bine înainte de a le găti. E mai sigur să le decongelați lent, în frigider, sau rapid, la cuptorul cu microunde, decât să le lăsați la temperatura camerei.
- Asigurați-vă că mâncarea e bine gătită. Înainte de a o servi, verificați să fie fierbinte peste tot. Nu scurtați timpii de gătit de pe ambalaje sau din cărțile cu rețete.
- Folosiți temperatura recomandată pentru alimentele gătite la cuptor și urmați fidel instrucțiunile dacă folosiți un cuptor cu microunde.
- Asigurați-vă că ouăle sunt mereu bine gătite. Evitați rețete care includ ouă negătite, cum ar fi maioneza.
- Dacă e posibil, serviți mâncarea imediat ce a fost gătită. Dacă aveți nevoie să o păstrați fierbinte, asigurați-vă că

rămâne la peste 63 de grade Celsius. Dacă nu puteți să mențineți o temperatură atât de ridicată, ar trebui folosită într-un interval de două ore, sau răcită și pusă în frigider, pentru a fi reîncălzită mai târziu. E un lucru foarte important când vorbim despre carne, pește, ouă și orez.

- Mâncarea gătită răcită ar trebui reîncălzită o singură dată. Asigurați-vă că e fierbinte înainte de a o servi.

REFERINȚE

Capitolul 1: Ce este autodiversificarea?

1. *The Compact Oxford English Dictionary*, ediția a 3-a (Oxford University Press, 2005)
2. *The American Heritage Dictionary of the English Language*, ediția a 4-a (Houghton Mifflin, 2000)
3. OMS/UNICEF, Strategia globală pentru hrănirea bebelușilor și copiilor, (OMS, Geneva, 2002)
4. Website-ul OMS: www.who.int/childgrowth/standards/weight_for_age/en/
5. Organizația Mondială a Sănătății, Codul internațional pentru marketingul substituenților de lapte matern (OMS; Geneva, 1981)

Capitolul 2: Cum funcționează autodiversificarea?

1. C.M. Davis: „Self selection of diet by newly weaned infants: an experimental study", *American Journal of Diseases in Childhood*, 36: 4 (1928), 651–79

Capitolul 5: După prima perioadă

1. Lucrările profesorului Malcolm Povey, http://www.food.leeds.ac.uk/mp.htm

Anexa 1: Povestea autodiversificării

1. G. Rapley (V.H. Moran și F.Dykes, editori) *Baby-led Weaning în Maternal and Infant Nutrition and Nurture: Controversies and Challenges* (Londra, Quay Books, 2006)

2. G.Rapley, „Can babies initiate and direct the weaning process?'" Unpublished MSc, *Interprofessional Health and Community Studies* (Canterbury Christ Church University, Kent, 2003)

Indice

A

aditivi 107, 131, 132, 163, 175
alăptare 1, 29, 49, 69, 73, 100, 162, 188
  la program 26
  și alergii 110
alegeri 64, 79, 134, 157, 179, 191, 197
alergii 6, 19, 98, 103, 109, 110, 111, 133, 135, 136, 203, 223
alimente fluide 6, 148
alune 203, 206
amidon 201, 206
aminoacizi 198
apă 98, 105, 108, 145, 150, 152, 159, 160, 171, 172, 200, 216, 218, 219, 221, 225, 231, 232

B

băuturi 23, 108, 158, 159, 163, 201
bavețelele 92
bebeluși 21, 23, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 36, 39, 41, 43, 47, 51, 52, 55, 56, 58, 62, 66, 67, 70, 76, 79, 84, 85, 86, 87, 90, 92, 97, 104, 105, 106, 107, 109, 112, 117, 125, 126, 130, 134, 135, 136, 141, 144, 145, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 156, 159, 162, 163, 167, 168, 169, 172, 175, 176, 184, 187, 192, 193, 194, 195, 201, 204, 205, 209, 210, 212, 213, 217, 220, 221, 222, 223, 224, 229
bebeluși prematuri 67
beneficiile autodiversificării 5, 33
brânză 106, 116, 128, 130, 131, 194, 216

C

calciu 135, 136, 194, 197, 198, 204
  alimente bogate în calciu 194
carbohidrați 137, 158, 192, 194, 196, 201, 204
carne 61, 72, 75, 79, 104, 105, 115, 116, 119, 122, 125, 126, 133, 137, 138, 139, 143, 146, 194, 196, 198, 206, 234
cereale 27, 62, 105, 108, 112, 113, 129, 136, 137, 194, 196, 197, 201, 202, 203, 207
  cereale integrale 112, 113, 207
  micul dejun 59, 73, 87, 89, 105, 107, 129, 138, 142, 158, 188, 195, 196
cofeină 108, 159
consecințe
  a face față 6, 41, 85
  a învăța despre 45, 83
consistențe 6, 12, 34, 35, 37, 55, 60, 77, 91, 98, 104, 108, 141, 146, 148, 160, 169, 192, 193, 195, 210, 214, 215, 224, 225
constipație 69

control 70
controlul apetitului 36
coordonarea 11, 35, 89, 91, 126, 146, 230
  îmbunătățirea 6, 76
  mână–ochi 35, 178, 230
covoarele 93
cuptor cu microunde 233

D

deprinderi 5, 43
dezordine 6, 41, 63, 72, 90, 91, 97, 211
  a face față dezordinii 91
dezvoltarea 1, 22, 30, 51, 66, 73, 98, 156, 187, 202, 223, 227, 230
  beneficiile autodiversificării 5, 33
dietă echilibrată 13, 63, 64, 134, 136, 137, 192, 193, 194
digestie 30, 37, 65, 66, 86
dr. Clara 61

E

echipament 71

F

farfurii 95
fibre 72, 108, 112, 113, 129, 130, 137, 192, 202, 203, 205, 208
ficat 205
fier 51, 108, 116, 128, 137, 138, 139, 145, 156, 198, 199, 204, 205, 223
  absorbție 66
fobii 56, 149
fructe 27, 62, 77, 92, 103, 104, 108, 109, 114, 116, 127, 129, 130, 131, 132, 133, 136, 138, 159, 179, 194, 195, 196, 198, 200, 202, 203, 205, 206, 233
frustrării 6, 85

G

grăsimi 112, 130, 135, 136, 156, 192, 194, 197, 198, 202, 203, 204, 205, 208
  grăsimi sănătoase 194, 204, 205
grăsimi hidrogenate 197
grăsimi nesaturate 112
grăsimi saturate 194, 197
gustări 6, 7, 74, 105, 130, 131, 142, 162, 163, 164, 179, 182, 183, 194
  hrănire independentă 214
  pe fugă 87
gusturi 13, 23, 31, 33, 48, 50, 55, 96, 98, 104, 108, 143, 144, 155, 160, 174, 175, 192, 195, 214, 215
  Papile gustative îndrăznețe 6, 143

H

hrană 11, 12, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 36, 39, 41, 44, 46, 50, 51, 52, 55, 56, 58, 60, 63, 66, 67, 69, 70, 72, 74, 75, 78, 79, 82, 83, 84, 85, 95, 97, 100, 128, 138, 141, 144, 152, 154, 157, 159, 167, 170, 172, 181, 182, 184, 186, 188, 191,

195, 212, 221, 223, 224, 225, 229, 233
hrănire independentă 214
hrănitul cu linguriţa 12, 16, 19, 32, 41, 55, 59, 63, 91, 171, 209, 210, 212
mâncatul prea rapid 86

I

igienă 55
înţărcare 15, 16, 24, 141, 153
înţărcare ghidată de părinte 16
intoleranţe alimentare 98, 109
învăţare 34, 58, 79, 84, 90, 91, 173, 213, 215, 224
despre alimentele 191, 214
despre consistenţe 91

L

legume 27, 33, 40, 64, 66, 75, 77, 83, 103, 113, 114, 116, 117, 126, 127, 133, 136, 138, 143, 145, 148, 159, 180, 194, 195, 196, 198, 200, 202, 212, 233
leguminoase 110, 127, 201, 202

M

mâncare mai densă 39
mâncare nesănătoasă 13
mâncare pentru bebeluşi 39
mâncatul prea rapid 86
maniere la masă 7, 173
masa de prânz 123, 124
Masa în oraş 7, 174
mese 15, 17, 24, 28, 29, 33, 39, 41, 72, 74, 79, 84, 88, 94, 96, 97, 99, 101, 104, 111, 112, 142, 144, 150, 151, 153, 160, 161, 162, 163, 164, 176, 182, 183, 187, 188, 192, 213, 216, 220, 221, 224
Mesele de seară 88
mestecatul 27, 35, 37, 60, 230
dezvoltarea abilităţilor 66, 73
micul dejun 59, 73, 87, 89, 105, 107, 129, 138, 142, 158, 188, 195, 196
miere 129
ministerul sănătăţii 22

N

nuci 109, 112, 130, 194, 202, 203, 206

O

obezitate 57, 86, 227
Omega 3 202, 205
ora mesei 11, 17, 33, 39, 72, 73, 97, 179
orez 28, 77, 112, 116, 125, 126, 127, 128, 130, 131, 132, 136, 138, 141, 143, 145, 146, 148, 164, 170, 194, 201, 202, 203, 204, 206, 234
Organizaţia Mondială a Sănătăţii 235
ouă 62, 109, 198, 233, 234

P

pâine 62, 71, 77, 106, 110, 112, 113, 116, 118, 123, 125, 127, 128, 130, 131, 136, 137, 138, 148, 169, 170, 174, 194, 197, 203, 206, 216

paste 104, 105, 110, 112, 115, 124, 125, 131, 154, 193, 194, 196, 197, 203, 206
peşte 54, 105, 109, 112, 125, 126, 128, 172, 194, 198, 202, 205, 206, 234
Picnicurile 164
porridge 27, 28, 122, 127, 130, 136, 148, 169, 196, 197, 210, 211
proteine 135, 136, 145, 158, 194, 196, 198, 201, 202, 203, 204, 208
alimente bogate în proteine 194
pui 33, 96, 111, 115, 116, 124, 125, 126, 144, 146, 147, 167, 175, 196, 206, 216

R

reflexul de supt 48
respingerea hranei 6, 82
Respingerea hranei 6, 82
rutine 110

S

salivă 65
sare 99, 103, 104, 105, 106, 113, 125, 127, 129, 131, 163, 175, 178, 194, 197, 198, 200
scaune înalte 222
scaunul bebelușului 7, 150, 219
constipat 150
moale 29, 72, 90, 115, 147, 150, 219
serviciu 88, 187, 188, 199, 220
siguranță 30, 34, 40, 54, 55, 58, 60, 67, 72, 83, 84, 99, 103, 134, 176, 231
gustări 6, 7, 74, 105, 130, 131, 142, 162, 163, 164, 179, 182, 183, 194
Siguranță
la masă 7, 13, 17, 21, 29, 31, 36, 38, 40, 48, 54, 61, 63, 68, 69, 71, 72, 73, 86, 87, 88, 89, 92, 95, 96, 98, 103, 106, 129, 139, 142, 145, 149, 158, 164, 167, 168, 169, 170, 172, 173, 174, 176, 177, 183, 193, 198, 211, 214, 221, 222, 223, 227, 229, 230, 231
sodiu 106, 107
soia 105, 136, 202, 205, 206
Spock 64
substanțe nutritive 51, 79, 104, 122, 134, 143, 159, 160, 193, 196, 198, 200, 202, 203, 204, 210, 214
beneficiile 5, 33
Substanțe nutritive
Un ghid de bază 7, 200
sufocarea 146
suplimente de vitamine 134
suplimente nutriționale 68
supraalimentarea 81

T

tacâmuri 72, 101, 168, 169, 171

V

varietate de alimente 35, 37, 52, 60, 62, 64, 98, 104, 137, 138, 225
vârsta 5, 11, 12, 18, 20, 21, 22, 23, 27, 30, 32, 35, 38, 40,

45, 53, 62, 74, 107, 109, 133, 134, 162, 209, 223, 229, 230
vegetarieni și vegani 7, 198
vitamina B 198
Vitamina C 66, 198, 207
Vitamina D 134, 207
vitamine și minerale 134, 144, 195, 196, 204
vomă 30, 57, 58, 59, 101, 187, 211, 229
reflex de vomă 211

Z

Zahărul 107, 201
Zincul 204